

حکومتا هه‌رێما کوردستانی – عێراق
وهزاره‌تا په‌روه‌ردی
رێشه‌به‌ریا گشتی یا پرۆگرام و چاپه‌مه‌نییا

رێبه‌ری مامۆستای په‌روه‌ردیا وهرزشی

بو‌پۆلین حه‌فتی بنه‌ره‌ت تا دوو‌ازدی ئاماده‌یی

ئاماده‌کرن

د. علی قادر عوسمان
د. عاسی فاتح وهیسی
م. نه‌حمد باهانه‌دین

هاتییه کرمانجیکرن ژ لای

جمال طیب عبدالرحمن
سفر محمد محمد
سمیر محمد علی
به‌زاد غفار حفظ الله
نه‌داد ابراهیم رشید
حکیم حسین یوسف
محمد نبی صالح

پیداچوونا زانستی

سمیر عبدالعزیز ح‌جی

پیداچوونا زمانی

محمد حسن سعید محمد

سہرپہرشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن
سہرپہرشتی ہونہری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح
تایپکرن: زییر خالد سفر
دیزاین: ہلال عابد رمضان
بہرگ: ناری محسن أحمد

بىناقى خودايى مەزن ودىۋقان

بىگومان ژيان ب گشتى بى بەرنامە نابىت و ھەمى كار پىدقى ب نەخشەكيشان وپلانداناننى ھەيە ھەتا ئەگەرئىت سەرگەفتنى بىنە مسۆگەرگىن. پەرودەدا وەرزىشى كو لايەنەكى بەرفرەھى ژيانى ب خۇفە دگرىت پىدقى ب رىنمايى وپلانا تايىبەت ھەيە. ھەتا ئارمانجىت باش بدەستقەبىن.

ژبەر راستقەگىرنا ياسايىت يارىيا يىن بەردەوام ژبەر ھندى پىدقى بوو كو قى پەرتوكى پىداچونەك بۇ بىتە كىرنا بۇ نوپىكرنا زانستا ب شىۋەكى كو بگونجىت دگەل قى چەرخى.

ھىقىدارىن مامۇستايىن پەرودەدا وەرزىشى يىن بەرىز مفايەكى ژقى پەرتوكى وەرگىرنا ب شىۋەكى كو ھەفكارى وان بىت ل رويى زانستى و زمانى وكرىارى داکو زاراقىن خۇ بکەينە ئىك و بنەمايەكى بنەرەتىي بەراھىي دارىژىن بۇ پاشەرۋژى. ئەم ھەمى ل ھەر ئاستەكى بىن مە پىدقى ب زانىارىت پتر و نوپىكرنا زانىارىت خۇ ھەيە. داکو پاشنەكەقىن ژ چەرخا زانستىيا ھەفچەرخ.

ئەف پەرتوكە ژى مە دكەتە ھەفال دگەل زانىارىان قىجا ھىقىدارىن مە خزمەتەكا قى بوارى كىرىت وھارىكارىيەك بۇ مامۇستايىن پەرودەدا وەرزىشى يىن بەرىز پىشكىشكرىت.

لىژنا پىداچوونى

ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قونتاغىن ھەفتى و ھەشتى و نەھى

ل بواری زانست و زانیاریان: فیرکنا قوتابیان و خويندکاران ب کارزانی و بەرنامە و پەرۆگرامی یارییت پەرودەدا وەرزشى کو رەوشنبیریپەکا وەرزشى یا کشتى بدەت.

ل بواری دەروونی (نفس): گەشە پیدانا ھەزین وەرزشى و ھاندانا قى ھەزى بۆ بھئینانا کرىارا چالاکییت وەرزشى دناڤ قوتابخانە و دەرڤەى قوتابخانىدا گەشە پیدانا گیانى ریبەرى ورڤەبەریپى ل دەڤ قوتابیان ل دەمى یارییت وەرزشى و پویتە دان ب جڤاڤ و خوشەویستى تىپا خو و گرنگى پیدان و گەشەکرنا ھەزا وەرزشى.

ل بواری بزاقى: گەشە پیدانا راھینانا و فیرکنا قوتابیان ب بنەمايین بنەرەت و کارزانىیت یارییت وەرزشى و ھندەك پلانین ھونەرى ییت یارییت تاکی تىپى (الفردى والفرقى) بھئینانا ڤان یارییان کو دگەل ژيى وان یى گونجاییبىت ژ دەرڤەى پۆلى. ھەرودەسان پیتەدان ب وان راھینانان کو دبەنە ئەگەرئ ب ھیزکرنا زەڤلەکییت قوتابیان دڤى قوناغیدا.

ئارمانجىت پەرودەدا وەرزشى ل قوناغا ئامادەیی

ل بواری زانست و زانیاریان: ئاگەھدارکرنا قوتابیان ب وان گوھۆرینییت ب سەر زەڤلەکییت واندان تین ل قوناغا سنیلەپیدا رینماییا وان بکەن بۆ ب کارئینانا شیوازی دروست ل دەمى بھئینانا یارییت وەرزشى و ئاگادارکرنا قوتابیان ب زیدەبوونا ھشیاری و رەوشنبیریپا گشتى یا وەرزشى وان ب ئەگەرئ پیدانا یاسایا یارییت وەرزشى بۆ قوتابى و خويندکاران ل دەمى بھئینانا بەریکاناندا.

ل بواری دەروونی: گەشەکرنا بارى دەروونی ل دەمى ئازریانى دیارییان و بەریکانییت وەرزشیدا گەشەکرنا گیانى رابەریپى ل دىڤ قوتابیان کو پشین خوڤراگرن و ئارامبن ل دەمى ئازریانى ل یارییت وەرزشى. ھەرودەسان گەشە پیدانا لایەنى ڤیانا وولات و نیشتمانى ل دەمى بھئینانا یارى و بەریکانییت وەرزشى.

ل بوارى بزاقي: گەشە كرن وزيدەكرنا كاردانەقى (رد الفعل) وگەشەكرنا كاززانىيت بزاقي كوب ئەگەرى مەشقكرن و يارييان ولايەنىت ھۆنەرى بۇ شيانىت وەرزشى ب دەستفە دئىن.

يەكىت پروگرامى (مفردات المنهج)
پروگرامى جمناستيك
بۇقوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى

پۇلا حەقتى:

۱- بزاقيت سەر ئەردى: پىداچونەك ب بزاقيت بەراھىي. قولوپىنك (الدرجة) بۇ پىشە. ب پى يى قەكرى-قولوپىنك بۇ پاشە -راوہستان ل سەر ھەردوو دەستا.



قولوپىنك بۇ پىشە (الدرجة)

۲- ھەسپى دارى (المهر) بلندى (۱) م

خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى.

خۇ ھاقيتن ب پىيىت گرتى.

۳- سندوق: خۇ ھاقيتن ب پىيىت قەكرى

ھاقيتن ب چەميايى پىيىت گرتى بۇ ژناقدا (القفر المتكور داخلا)

۴- بەربەستا ھەفسەنگ: (عارضة التوازن) رىقە چوون ل سەر (رايەلى) ل بلنداھيا ۷۰سم رىقە چوون ل سەر (رايەلى) دگەل گرتنا پارچەدارەكى ب دەستى. پاشى ھاقيتن دارى بۇ سەرى وقەگرتنا وى. رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى خوزقراندن (۱۸۰). رىقە چوون ل سەر رايەلى دگەل بلندكرنا ھەردوو دەستا بۇ رەخان پشتى لقينا ئىك پىيى بۇ پاشە.

رىقە چوون ل سەر رايەلى پشتى بلندكرنا ھەردوو دەستان بۇ تەنشتان وچەماندنا چوكان وزفرين بۇ (۱۸۰).

تېيىنى: رىكا ب سەرکەفتى ب (رايەلى) خۇھلاويستنا ھەفسەنگ (التعلق الاتزانى) كىقرىشك - سياربوون.



راھینانا ھەفسەنگ

رېكا ھاتنا خارى ل سەر رايە لى (ياريزان دگەل ھەژاندنا (مرجە) پىي - ھاقيتتا ۋەكى ستىرى - كارت ويل - زفراندنى دروست بکەت ل ھەواي).

تاييىنى: ھەكە ل قوتابخانى رايە لا ھەفسەنگ نەبوو ئەف بزاقە ل سەر پاندىرەكى (مصطبة) تىنە بجھىيان.

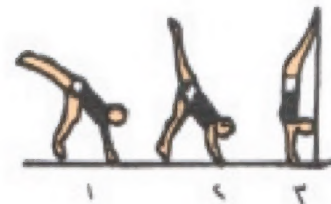
۵- چالاكيا (ايقاعى) ۋ دەمدار بۇ كچان:

۱- جوريت ريفە چوونى - ريفە چوونا فيستە ڧاليا ۋەرزشى (الاستعراض الرياضى) ريفە چوون ل سەر شەيىت پىي.

۲- غاردان بۇ پيشفە - بۇ تەنشتان - بۇ پاشفە - ب سىگاف.

۳- شيوئ نەلقاندنا - ھەردوو دەستان ل راوہستانى - ل ريفە چوونى - ل غاردانى.

۴- ل سەر ئيشقلىكى (خطوة الحجل) خشاندىن بۇ تەنشتى - (پىنگاڧا خشاندىن بۇ تەنشتان ۋ پيشفە ۋ پاشفە ئىك ل دويىف ئىك) مامۇستا دى زنجيرەكا ڧان بزاقا دەتە قوتابيان ئەو قوتابىيىت سەرکەفتى دى ھنيرتە (بنگەھى تايبەت) بۇ مەشقەرنى.



پۇلا ھەشتى:

۱- بزاڭىت سەرئەردى:

۱- پىداچوونا بزاڭىت بەراھىكى.

۲- قولوپىنك (الدرجه) - (راوستان - ھەردوو دەست بۇ پىشە - قولوپىنك بۇ پىشە)

۲- زنجىرەكا بزاڭىت سەرئەردى پىكھاتىن ژ پىنج بزاڭان.

۲- ھەسپىدارى (المهر):

۱- خۇ ھاڭىتتا چەماندى (القفره المنحنيه)

۲- خۇ ھاڭىتتا پىتت قەكرى.

۳- سندوق:

۱- خۇ ھاڭىتن ب پىتت قەكرى بۇ كوران ودانانا سندوقى ب درىزى.

۲- خۇ ھاڭىتتا چەماندى وب جويكرنا پىيان (ل سەر سندوقى ب فرەھى)

۳- خۇ ھاڭىتتا چەماندى بۇ كوران و (دانانا سندوقى ب فرەھى)



۴- رايەلا ھەقسەنگ (عارضه التوازن):

۱- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب وەرگرتنا شىوئ تەرازىي.

۲- رىڭقەچوونا بلەز ل سەر رايەلى.

۳- رىڭقەچوون ل سەر رايەلى ب نىف چەماندنا چوكان.

۴- زنجىرەكا بزاڭان ل سەر رايەلى ژ بزاڭىت بەراھىكى دگەل چاڭدىريا ھاتنا خار و سەرکەفتنى ل سەر

رايەلى ب شىوھكى ھونەرى.



پۇلا نەھى:

۱- بزاڧىت سەر ئەردى:

پىداچوونا بزاڧىت بەراھىكى - خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان بۇ پىشە بجهئىنانا بزاڧان (كارت ويل) بۇ چەند جارەكان.

۲- ھەسپىدارى:

۱- خۇ ھاڧىتن ل سەر (دانانا سىندقى ب فرەھى)

۲- خۇ ھاڧىتن ل سەر ھەردوو دەستان (ب فرەھى)

۳- سىندوق:

دووبارەكرنا بزاڧا خۇھاڧىتنى ب پىت قەكرى و پىت گرتى.

۴- رايەلا ھەقسەنگ: (عارضة التوازن)

زىچىرەكا بزاڧان ل سەر رايەلى.

پروگرامى جىناستىكى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

ئىكى: بزاڧا سەر ئەردى

۱- قولوپىنك بۇ پىشە ژ راوەستانى — راوەستان ل سەر ھەردوو دەستان

۲- تەرازى (مىزان أمامى) پاشى قولوپىنك بۇ پىشە.

۳- خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه).

۴- خۇ ھاڧىتن عەرەبى ژ سى پىنگاڧان - قولوپىنك بۇ پىشە — راوەستان ل سەر ھەردوو دەستان.



تەرازى بۇ پىشە

دووی: هه سپیداری (المهر):

۱- خۆ هاقیتین ب جوت کرنا ههردوو پیاپیان.

۲- خۆ هاقیتینا عه ره بی ل سهر هه سپیداری.

سیی: سندوق:

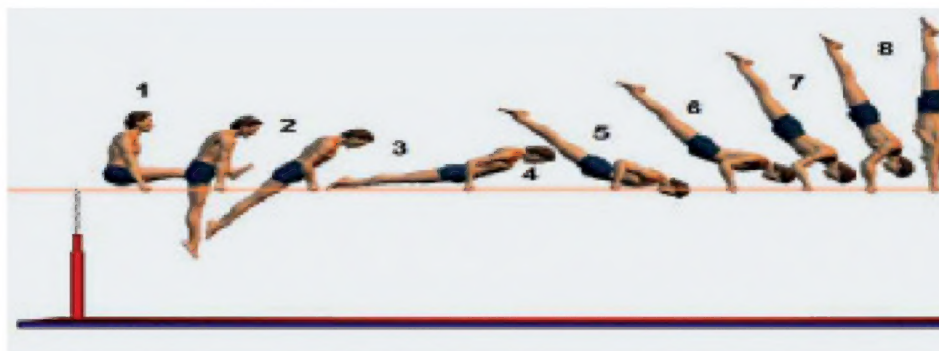
۱- خۆ هاقیتین ب پییت فه کری ل سهر سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

۲- خۆ هاقیتین ب پییت گرتی ل سهر سندوقی (دانانا سندوقی بدریژی)

چارئ: ئامیری هلاویستنی و ته ریب (عوقله و متوازی).

۱- گرتنا هلاویستی (عوقله) ب لای پێشقه ده رباره ی گرتنی ب ههردوو دهستا — دروست کرنا هیژوکی (مرجه) و هاتنا خار ژ پێشقه.

۲- ئامیری ته ریب (متوازی) خۆ هلاویستن ب ههردوو بنكه فشان (التعلق الابطي) — راوهستان ل سهر ملان. قولوپینك (دحرجه) — روینشتن ب فه کرنا ههردوو پیاپیان — هاتنا خار.



پۇلا يازدى:

ئىككى: بزاڧىت سەرئەردى:

۱- پىداچوون ب قوناغا پىشى

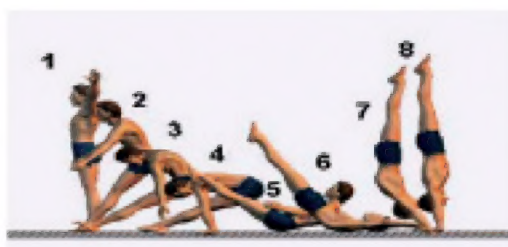
۲- زنجىرەك ژ راھىنانىت پىشى بۇ نموونە:

(راوستان — تەرازى (مىزان) - قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان)

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان — قرىن (غگس) — راوستان.

قولوپىنك بۇ پىشقە — راوستان ل سەر ھەردوو دەستان — راوستان

كارت ويل (عجلە بشرىه) خۇ ھاڧىتتا عەردى (قفزە عربىه).



قولوپىنك (الدرجە) بۇ پاشقە

دووى: ھەسپىدارى (المەر):

بجھىنانا وان راھىنانان ئەوئ ل پۇلا دەھى ھاىن دگەل زىدەكرنا بلنداھيا ھەسپىدارى.

سىي: سندوق:

۱- خۇ ھاڧىتتا سەر سندوقى (دانانا سندوقى ب فرەھى) سى تەخە (۳ طبقات)

۲- خۇ ھاڧىتتا ب ھەردوو دەستان (قفزە الیدىن) دانانا سندوقى ب فرەھى — سى تەخە (۳ طبقات)

۳- كارت ويل (العجلە البشرىه) داناناسندوقى ب درىژى - ھلاوىستى (عوقلە) — زفراندن —

راوستان زفراندنەكا بجويك بۇ پىشقە — ھاىنا خار.

ئامىرى تەرىب (متوازى) خۇ ھلاوىستن ب بىكەفشان (التعلق الابطى) — راوستان — راوستان

ل سەر ملان — قولوپىنك (دجرە) — لىدانا ھەردوو پىيان ب قەكرى ب راىەلى - زفراندن بۇ

پىشقە — زفراندن بۇ پىشقە - ھاىنا خار ب نىقرقرىن (الهبوط بنصف دورة).



پۇلا داۋازى:

ئىككى: سندوق:

۱-خۇ ھاڧىتن ب ھەردوو دەستان-دانان سندوقى ب دريژى ھەمى تەخىت سندوقى (كافة الطبقات)

۲-خۇ ھاڧىتن عەرەبى (القفره العربيه) دانانا سندوقى ب دريژى ب ھەمى تەخىت سندوقى.

دووى: ئاميرى ھالاويستنى وتەريب (عقله ومتوازي):

ھالاويستيا (عقله) نزم — رېڧەچوون بۇ ھالاويستىي (گرتنا ھالاويستىي) — جھگير كرنا لەشى
زفراندنەكا بچووك بۇ پېشقە - ھاتنا خار.

ئاميرى تەريب (متوازي) (خۇ ھالاويستن) ب بىكەفشان (التعلق الابطي) — راوہستان — راوہستان
ل سەر ملا - زفراندن - ھاتنا خار.

تېيىنى:

۱-بجھئىنانا ھەمى پىرۇگرامى يارىيان ل دەمى مەشق كرنا تيمىت قوتابخانا وخاندنگەھان.

۲-گوتنا ياسا وديروكا جمناستىكى بۇ قوتابيان رۇژيت سرو سەرما ئان ل وان رۇژين كاودان
نەدگونجاين.



پروگرامی یارییا ته پيا باسكت بولی بوقوناغین حەفتی و هەشتی و نهی

پولا حەفتی:

- ۱- گرتنا پی ب هەردوو دەستان.
- ۲- باسدان ل ئاستی سینگی دگەل گرتنا ته پی ب هەردوو دەستان.
- ۳- یاریکرن ب ته پی (ته پ ته په) (المحاوره) ل بارئ راوهستانی.



ئەنجامدانا کریارا ته پ ته پی

- ۴- یاریکرن ب ته پی (ته پ ته په) (المحاوره) ل بارئ بزاقی.
- ۵- هافیتنا ته پی بۆ سه لکی (التهديف) ژ راوهستانی.
- ۶- هافیتنا ته پی بۆ سه لکی (التهديف) ب ئیک دەست ژ راوهستانی.
- ۷- یاریکرن ب شیوی ۳×۳ ل سه ر ئیک سه لك.

تییینی: راهینانیت لەشی گەرمکرنی پیدقییه وان بزافان فەگریت کو مفای بگههینته باسكت بولی.
وهکی لهزاتی وراوهستان ب ئیک هژمار ل دەمی غاردانی ئان ب دوو هژماران و گوهورپنا شیوی غاردانی ژ
لایهکی بۆ لایهکی دی.

پۇلا ھەشتى:

- ۱- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ل بزاقى (گوھۆرپنا رىژا غاردان و راوھستانى) (المحاوره)
- ۲- ياريكرن ب تەپى (تەپ تەپە) ب كارئىنانا ھەردوو دەستان راست و چەپ.
- ۳- ياريكرن فەگەريايى (المرتده) ب ھەردوو دەستان ژ راوھستان و بزاقى.
- ۴- راھىنانا بزاقا ياريكرنى (تەپ تەپە) (محاوره) پشتى پاسدانى. پاسدان و بزاقا ھەرگرتنا تەپى جارەكا دى پشتى ھەرگرتنا جھەكى دى ل گورەپانى.
- ۵- تەپ ھاقىتن بۇ سەلكى ب يەك دەست دبزاقتىدا ژلايى راست و چەپى.
- ۶- بىنەمايىت ھىر شكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى.



پاسا فەگەراندى

پۇلا نەھى:

- ۱- ھاقىتن تەپى بۇ سەلكى ب يەك دەست ژ بزاقى ل ھەردوو لا راست و چەپ.
 - ۲- پاسدانا درىژ (المناوله الكويله) ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى راوھستاي.
 - ۳- پاسدانا دوير ب يەك دەست بۇ ياريزانەكى ل بارى بزاقىدا بىت.
 - ۴- تەپ تەپە كرن ئىك بەرامبەر ئىكى (چەوانيا ھەرباز بوونى ژ بەرگريكرنى ب خاپاندن پشتى تەپ تەپە كرنى) (المحاوره).
 - ۵- بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى (بزاق بۇ پىشقە بۇ ھەردوو تەنشتان و پشتى)
 - ۶- راھىنانا (ھوير) (تركيز) كو دبەرژەوھنديا وى راھىنانىدايە ئەوا دايە ياريزانى ل قوناغا چارى و پىنجى.
 - ۷- بجھىنانا ياريا سەلكى.
- تەيىنى: چەند بابەتەكىن ياريا باسكت بۆلى و دىرۇكا وى ياريى دى دىنە قوتابيان دكاودانەكىدا كو نەشىن ب شىوھكى كرىارى ژ ھەرقەي پۆلى بىتە بجھىنان.



هاڧىتىنا تەپى ژ پراوستان

هاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى ژ خۇ ھاڧىتىنى

پروگرامى يارىيا باسكت بولى (سەلكى) بۇ قوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:



- ۱- پىداچونەكا ب لەز ب ھەمى جورىت پاسدانى (أنواع المناولات).
- ۲- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى شىوئ رەڧاندنى (التهديف الخطي).
- ۳- ھاڧىتىنا تەپى بۇ سەلكى بەيەك دەست ژ خۇ ھاڧىتن و جەيت جودا جودا.
- ۴- لڧاندنا پىيى جىھگير (الارتكاز) ل رىڧە چوون و غاردانىدا.
- ۵- لڧاندنا ھەردوو پى و دەستان ب شىوئ بەرگريكرنى (ئيك ياريزان).
- ۶- راھىنانا ھىرشكرنى دژى بەندكرنى (تمارين هجوميه على الحجز) وجوريت كرياتا ئيك و دوو برينى (القطع).
- ۷- راھىنانىت جودا جودا بۇ بەرگريكرنى ژ دەڧەرا زونى.
- ۸- ھىرشكرنا ب لەز و چەوانيا ھىرشكرنى (پشتى وەرگرتنا تەپى پشتى تۆماركرنا خالان و پاسدان تەپى).
- ۹- دانانا پلانا ھىرشكرنى دژى بەرگريكرنا ياريزانى بەرامبەر ياريزانى و دژى بەرگريكرنى ژ دەڧەرى.
- ۱۰- بجھىنانا يارىيەكا ئاسايى ل تەپا باسكت بولى

پۇلا يازدى:

- ۱- دانانا راھىنانىت رگە بەرىپ (منافسه) بۇ بجهئىنانا ھەمى جورپىت پاسدانى.
- ۲- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب ھەردوو دەستان ل ھنداف سەرى.
- ۳- ھافىتتا تەپى بۇ سەلکى ب يەك دەست ژ خارى پىشتى وەرگرتا دوو پىنگافان.
- ۴- بەرگريگرن تاكلە كەسى (الدفاع الفردى) دژى دوو ھىرشكەران.
- ۵- ھىرشبرنا بلەز.
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (باسكت بۇل) دگەل شروڤەكرنا برگىت ياسايا يارىيا سەلکى (باسكت بول).

پۇلا دوازدى:

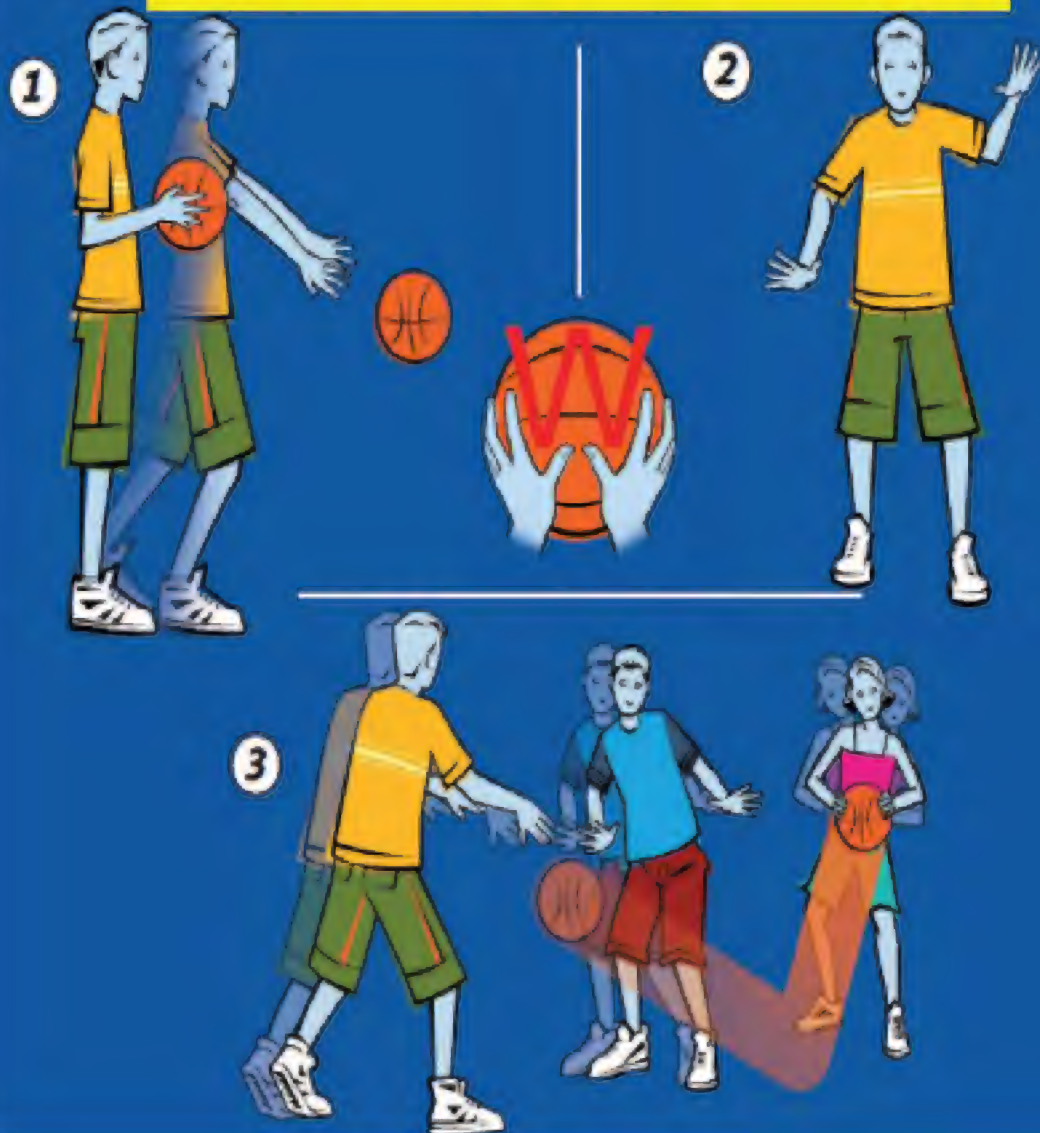
- ۱- پىداجوونەكا بلەز بۇ ھەمى جورپىت پاسدان و ھافىتنى بۇ سەلکى.
- ۲- بەرگريگرن ژ دەرڤەئى (دفاع المنطقة).
- ۳- بەرگريگرن ئىك بەرامبەر ئىك.
- ۴- پالانا ھىرشبرنى دژى بەرگريگرنى ئىك بەرامبەر ئىك و بەرگريگرن ژ دەرڤەئى.
- ۵- بەرگريگرن دژى ھىرشا بلەز (۲ دژى ۳).
- ۶- بجهئىنانا يارىيا سەلکى (مزاولة اللعبة).

تېيىنى: زىدەكرنا (گۇتتا) برگىت ياسايا تەپا سەلکى و دىروكا فى يارىيى بۇ قوتابيان بىتە گۇتن ل
رۇژىت سار و سەقايى نەگونجاي.



ھندەك ژ جوریت ھاڤیتنى بۆسەلکى

پاس دانا فہ گہریایی - بلوک - چہ وانیہ تہ پ گرتنی



پروگرامى يارىيا تەپا دەستى

پۇلا ھەفتى:

۱-وەرگرتنا (گرتنا) تەپى ب ھەردوو دەستان راوستان و زىدە لقينىدا.



۲-پاسدان ژ ھنداڤ سەرى ب يەكدەست ل لقينى.

۳-ھافىتتا تەپى بۇ گولى ژ ھنداڤ سەرى ل لقينى.

۴-جۆرئىت راھىنانىت لىكدای (مركبه) بۇ ھەمى بنەمايىت سەرى.

۵-بەرگريكرن ژدەڤهرا (۶-چونە ، ۵-۱).

۶-راوستانا گۆلچى.

۷-شروڤهكرنا ھندەك ژ برگىت ياسايا تەپا دەستى.

۸-بجھئىنانا يارىيەكا ئاسايى.

پۇلا ھەشتى:



۱- راھىنانا لىكدای (مركبه) بۇ بنه مايىت دەسپىكى.

۲- راھىنان بۇ بەرگىرنا تاكه كهسى.

۳- راھىنانا وەرگرتن و ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل

ھەبوونا بەرگىركارى (مدافع).

۴- پالانا ھىرشكرنى ب كوم (۲-۴ ، ۳-۲).

۵- شروقه كرنا ھندەك برگىت ياساى.

۶- بجھىنانا يارىيە كا ئاساى.

پۇلا نەھى:

۱- ھاقتىنا تەپى بۇ گولۇ دگەل خۇ ئىخستنى و بەرچاف وەرگرتنا فىربوونا راھىنانا نمرە ب نمرە

(التدريج).



۲- ھىرشبرنا بلەز.

۳- راھىنانا لىكدای بۇ ھەمى بنه مايىن دەسپىكى.

۴- مەشقكرنا گولچى.

۵- پويته پىداننا زىدەتر ب پالانا بەرگىركنى و ھىرشبرنى ل يارىكرنى ل نىفگۆرەپانى.

۶- پويته پىدان ب ھندەك برگىت گرنگ يىت ياساى.

۷- بجھىنانا يارىيى.

پروگرامى يارييا تەپا دەستى بۇقوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱- مەشقىكرنا گۇلچى دروستكرنا ئاستەنگا نزم ل ھەردوو لا و ئاستەنگا بلند (الصد الواطئ - الصد العالي).



۲- ھافىتتا تەپى بۇ گۇلى ژ كوژيىت لايى راستى وچەپى (زاويه اليمين واليسار).

۳- ھافىتتا تەپى بۇ گۇلى ل بارى غاردانى وپشتى وەگرتتا تەپى ژ پاسەكا دريژ.

۴- راھىنانا بەرگريكرنى (دروستكرنا ديوارى رخا و بلند).

۵- پاسدان ژ ناقبەرا دوو ياريزانا ل لقينا بلەز پشتى ھافيتتى بۇ گۇلى.

۶- بەرگريكرن (۲- دژى- ۳) ب ھەبوونا ياريزانەكى ھيرشبەر ل سەر بازنى.

۷- شرۇقەكرنا ھندەك برگيت ياسايى.

۸- بجھئنانا يارييى.

پۇلا يازدى:

۱- پاسدان پشت سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانا



پاسدانا تەپى ژ پشت سەرى

۲- راھىنان مەشقپىكرنا گۆلچى.

۳- پاسدان ژ ئاقبەرا دوو ياريزانىت ئىك و دووېر ل پىش گۆل پىشتى ھافىتىنى بۆ گۆل.

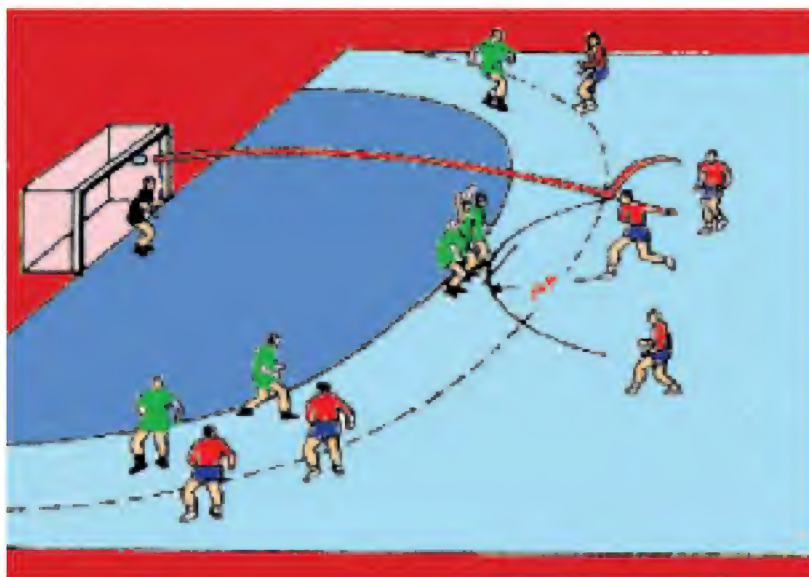
۴- لىداننا سزا (لىداننا ۷ مەترى)

۵- ھىرشبرنا بلەز ژ لايى ياريزانانقە ب ھەبوونا ياريزانەكى بەرگىكەر.

۶- ھافىتىنا تەپى بۆ گۆل دگەل خو ھافىتىنى بۆ سەرى ب دانانا رايەلى (عارضة) ل بلنداھىيا ئىك مەتر

وشىست سانتەمەتر (۱,۶۰) م وھافىتىنا تەپى بۆ گۆل ژ سەرىقە.

۷- بەرگىكرن ژ دەقەرا (۳- دژى- ۴) ب ھەبوونا ياريزانى جھگىر (ارتكاز) ل سەر بازنى.



۸- شروڧەكرنا ھندەك برگىت ياسايى.

۹- بجھىنانا يارپىيەكا ئاسايى.

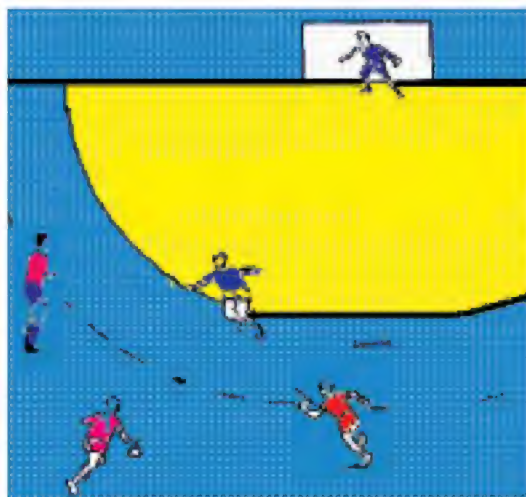
پۇلا دوازى:

۱- پاسدان دگەل خۇ ھاقىتنى ل ناۋبەرا دوو ياريزانان (لقين بۇ ئىك لا)

۲- ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنەكا بلند، بلنداھييا رايەلى (عارضة) ۲م و ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى ژ سەريقە.



ھاقىتنا تەپى بۇ گۆلى دگەل خۇ ھاقىتنا بلند



۳- ھيرشبرنا بلەز ب سى ياريزانان.

۴- ھېرشېرنا بلەز ب سى ياريزانان دژى ياريزانىن بەرگريکەر.

۵- بەرگريکرن ل گۆرەپانى (۶- دژى- چونە)



۶- لفين و ھېرشېرنا (۵- ۱)

۷- ياريکرن ئاسايى.

۸- شروڧەکرنا ھندەك ژ برگين ياسايا تەپا دەستى.

پروگرامى يارييا تەپا قۇلى بۇلى بۇقوناغىن حەفتى ۋەھشتى ۋ نەھى

پۇلا حەفتى:

۱- ھنارتنا (سىرف) (الارسال) ل ژىرقە (بەرامبەر)



ھنارتنا سىرقى ل ژىرقە

۲- پاسدان (مناولە) بۇ پىشقە ل سەر سەرى.

۳- پىشوازيكرن (استقبال) ژ سىرقى ب ھەردوو باسكان.

۴- ھندەك پلانېت سادە ۋەكى لقىنا ياريزانان دناف گۆرەپانىدا.

۵- ياريكرن (العب).

۶- شروقه كرنا چەند بركەيىن ياسايى (قانون) يارييا تەپا قۇلى بۇلى.



پۇلا ھەشتى:

۱- دووبارەكرنا كارزانييت پىشىى بىنەرەت (المهارات الاساسيه السابقه).

۲- ھنارتنا سىرقى (الارسال) تەنسى.



۳- پىدانا كارزانييت تاكە كەسى يىت پىدقى (المهارات الفردية الضرورية)

۴- فىركرنا لىدانا ب ھىز (الكبس) ھەكە چىبىت دگەل ھەبوونا بەرگريى (بلوك).

۵- ياريكرن ۋ شروقه كرنا چەند بركىت ياسايا (قانون) ياريى.

پۇلا نەھى:

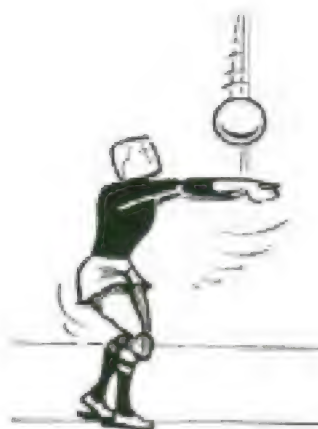


۱- دوو بارە کرنا چەند کارزانییت پیشی.

۲- جەخت کرن ل سەر لیدانا ب هیژ (الکبس) وبەرگری (بلوك)

۳- فیئر کرنا هیژشبرنی (الهجوم) ل بارئ بلند ونزم.

۴- هنارتنا سیرفا ره فاندی (الارسال الخطای).



۵- چەند پلانییت بەرگری کرنی (بعض الخطط الدفاعية) وهیژشبرنا ساده.

۶- یاری کرنن (اللعب).



تیئینی: ل دەمه کی کو دەر فەت نەبیت بۆ وانیت کریاری. دقیت مامۆستا چەند بابەتین ساده ژ یاسایی و

دیروکا یارین. ژبلی وان بابەتان ئەوین پیشی هاتینه گۆتن بۆ قوتابیان.

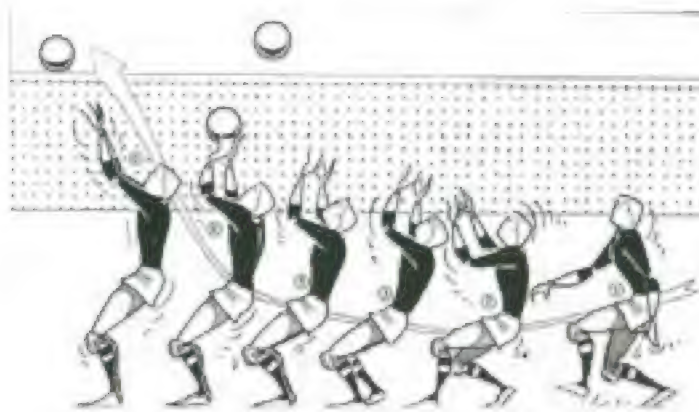
پروگرامی یارییا تەپا قولى بولى بۇقوناغا نامادەيى

پۇلا دەھى:

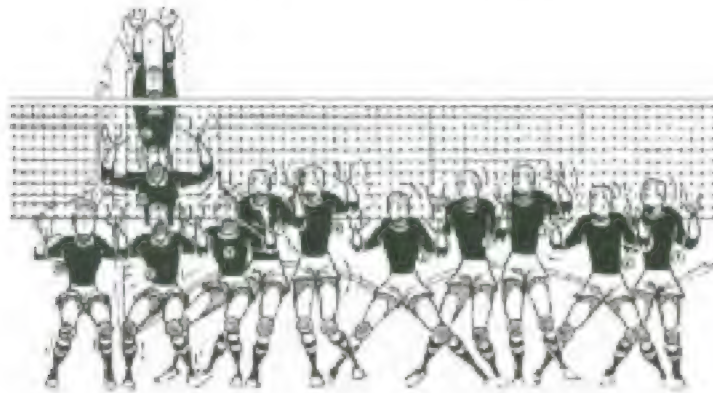
۱- دوو بارە کرنا چەند کارزانییت پىشى.

۲- پاسدان بۇ پىشتقە (المناوله الخلفیه).

۳- بلند کرن بۇ سەرى (المناوله العالیه).



۴- بەرگریا دیوارى (بلوك) ب ئىك یان دوو یاریزان یان سى یاریزان (دفاع الفردى الجماعى).



۵- یاریکرن دگەل شروڤە کرنا یاسایا (قانون) یارییى ب دریژى.

۶- بەرگیری ب کوم. (الدفاع الجماعى) بەرگریا ئیکسەر ل سەر تورى.

۷- ھیرشکرن (الهجوم) ب ھەمى جۇران بۇ لایى چەپى ویى راستى - لیدانا ب ھیز (الضربة الساقطة).

۸- پیتە دان ب پىشوازییا ئیکى (الاستقبال الاول) ژ تەپى و گەھانندن (التوصيل) بۇ یاریزانى بلندکەر (الرافع) و لقین بۇ بارەکی دى.

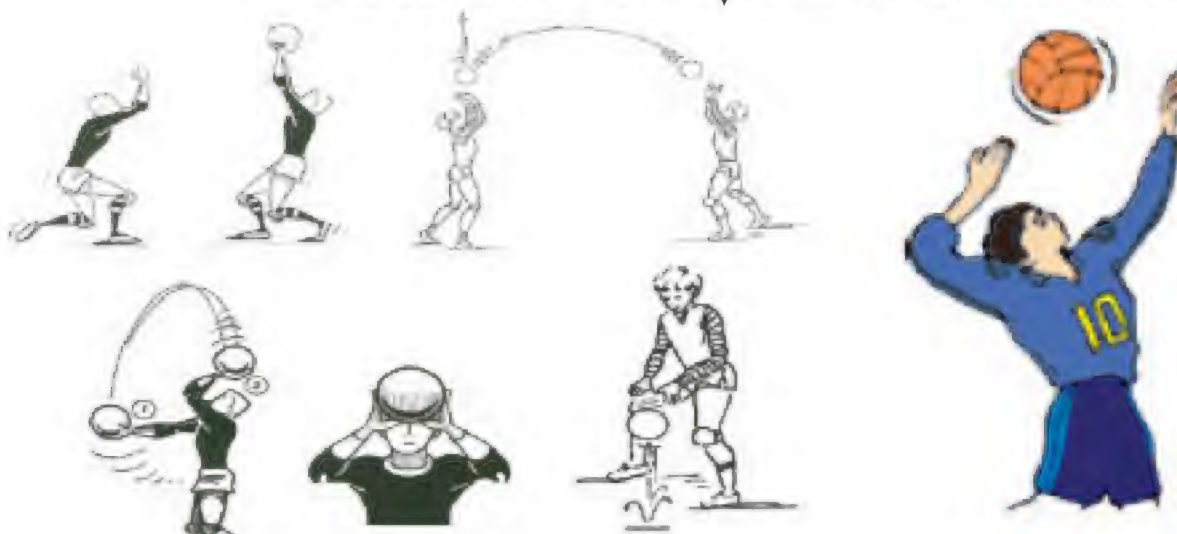
پۇلا يازدى:

- ۱- بلندكرنا نزم (الرفع الواطئ).
- ۲- لقينا دروست ب مەرەما پركرنا قالاتييان (التغطية) ل دەمى رابوونا ھىلا پيشىي ژ بەرگريكرنى (بلوك).
- ۳- زفراندنا تەپى ب فرين لسەر ئەردى (غطس).
- ۴- بەرگريكرن (بلوك) ب سى ياريزانان (الدفاع الجماعى).
- ۵- پلانا بەرگريكرنا ھەفېشك - بەرگريا پاشىيى وپيشىيى ورەخا.
- ۶- ھىرشېرنا دەملدەست (الهجوم السريع).



پۇلا دوازدى:

- ۱- بلندكرنا كفانەيى (الرفع المقوس).
- ۲- ياريكرن - بەرگريكرن (الدفاع) ب ھەمى جۇران - ھىرشېرن (الهجوم) ب ھەمى جوران.
- ۳- بەردەوامبوون ل كرىارا كارزانييت بنەرەت (المهارات الاساسيه) ل ياريكرنى.



تېيىنى: ل وى دەمى كوماو ھەبىت بۇ وانا كرىارى. دقئىت مامۇستا بابەتئىن ئەكادىمى يىت سادە ژ ياسايى و دىرۇكا يارييى (تاريخ اللعبة) شروڤەبكەن بۇ قوتابيان.

پروگرامی گوردان و مه يدانی
بۇ قوناغىن حەقتى و ھەشتى و نەھى

پۇلا حەقتى:

۱- غاردان ← ماوئىت كورت
 ← ماوئىت ناقتىجى



دەستپىكا غاردانى (زاغ دان ۵×۵م)

غاردانا پوستەى (دانه قە و وەرگرتن) (۴×۵۰م).

غاردانا ئاستەنگ: راھاتن ل سەر ھونەرى (تكنيك) ئاستەنگ بلندى (۳۰سم، ۵۰سم).

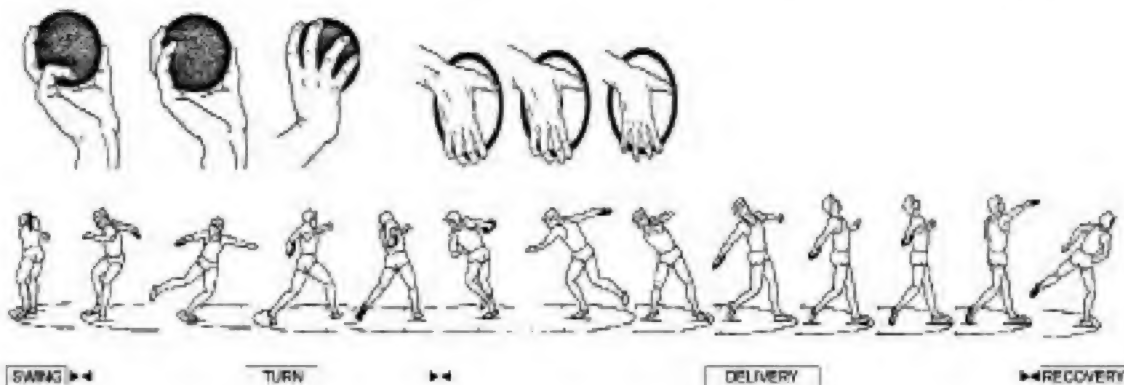


۲- پالدان و ھاقتىن:

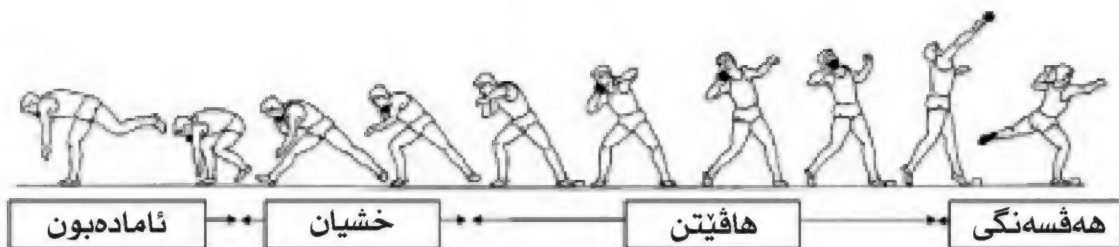
پالدانا پارسەنگى (قذف الثقل) فیرکرن پالدانا پارسەنگى بچوپك وسقك.

فیرکرن و پالدانا پارسەنگى ژ راوہستان (الپات) و راھىنان ل سەر ھاقتىنا تلپى (رمى القرص) (ب کارئینانا

بازنا لاستىكى يا سقك). وب کارئینانا چەند راھىنانەکان و راھاتنا بەراھىى بۇ لقىنى.



هاڧىتئا تلىپى



پالدا نا پارسەنگى

۳-خۇ ھاڧىتن:

۱-ئىكگاشى ب رىكا ھلاويستنى وب كارئىنانا مەودايى غار دانا تمام.



ب-خۇ ھلاڧىتن بلند -ب رىكا زىنى (سرچى).



تېيىنى: شروڧە كرنا ياسا يا وان يارىيان ئەو ىت قوتابيان وەر گرین ب شىو ەكى گشتى.



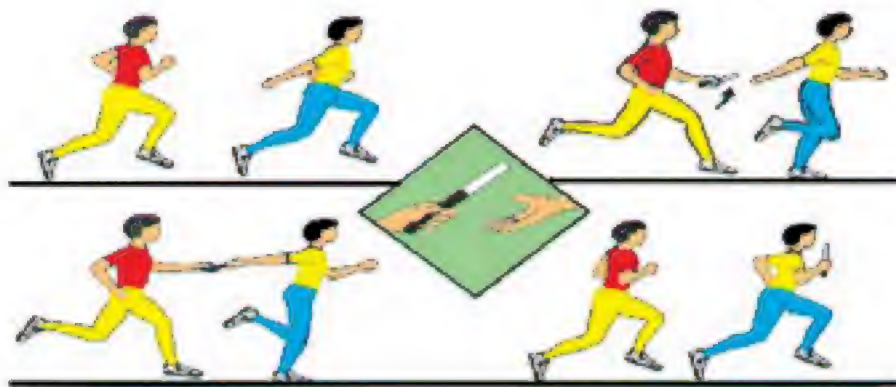
پۇلا ھەشتى:

- ۱- غاردان ب ھەمى جۇران گەشەكرنا غاردانا دريژ ب ريكا ريڤه چوون وغاردانى زېدەيه.
- ۲- غاردانا بلەز: مەشقكرن ل سەر گەشەكرنا لەزاتىي ب ريكا غاردانا پوستەي (۴×۱۰۰م).
- ۳- غاردانا ئاستەنگ: ژ ھىلا دەستپىكى ھەتا ئاستەنگا دووئ وبلندىيا ۵۶سم.
- ۴- پالدا نا پارسەنگى: فيركرنا قوتابيان ل سەر ريكا فەگوھاستنى (خشاندىنا پىيى پاشىي).
- ۵- ھافىتە تلىي: ريكا لقينى دگەل تلىي.
- ۶- ئىكگاقى: ب كارئىنانا غاردانا تمام و (جەخت) كرن ل سەر ريڤه چوون ل ھەواي.
- ۷- سىگاقى: فيركرنا چەند راھىنانان ل يارىيا سىگاقى.
- ۸- خۇ ھلافيتە بلند: ب كارئىنانا ريكا زىنى (سرج) ب ۹ پىنگاقان.
- ۹- خۇ ھلافيتە ب دارى: راھىنان ل سەر ھەلگرتنا دارى و غاردان و سياربوونى ب شىوئ لقينى.

پۇلا نەھى:

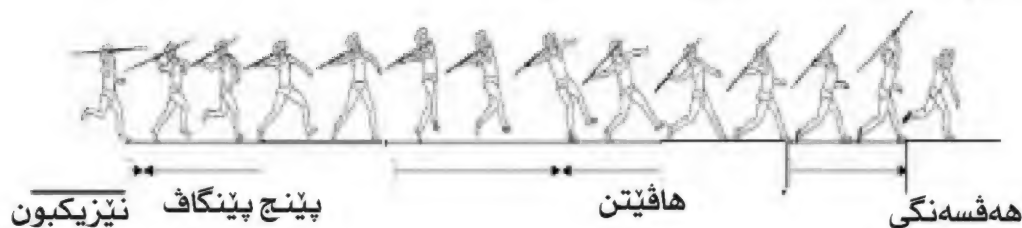
۱- غاردان ب ھەمى جۇرانقە:

- ۱- غاردانا ئاستەنگ ب دەسپىكا روينشتنى بۇ مەودايى (۱۱۰م) بۇ قوتابىت كور وبلندىيا (۸۱)سم و پىنج ئاستەنگ بۇ قوتابىت كچ مەودايى (۱۰۰م) وسى ئاستەنگ و بلندىيا ۷۶سم.
- ب- غاردانا پوستەي ۴×۱۰۰م



۲- ھافىتن:

- ۱- ھافىتن رى: راھىنانىت گشتى وب تايبەتى شىوئ ھۆنەرى يى ھافىتن رى.
- ۲- ھافىتن تلىي: ھافىتن تلىي ژ لقينى.



۳- خۇ ھاقىتەن:

ا- ئىكگافى: رىكا رىقە چوونى ل ھەۋاى ئىك پىنگاف ونىف.

ب- سىگافى: بىنى بۇ كوران.



ت- خۇ ھاقىتەن بىلەن: خۇ ھاقىتەن ب شىۋى زىنى (سرجى).

پ- خۇ ھاقىتەن ب دارى: بىنى بۇ كوران.

پروگراممى گورەپان و مەيدانى بۇ قوناغا ئامادەيى

پۇلا دەھى:

۱- غاردانا ئاستەنگ ۴۰۰م

ا- غاردان ژ دەسپىكا نزم (رونىشتىنى) بۇ ئاستەنگا ئىكى بۇ چەسپاندنا (ضبط) پىنگافان بۇ زانين بىلندىيا

ئاستەنگى (۹۱سم) ۵.

ب- غاردان ژ دەسپىكا بىلەن (راۋەستىيى) بۇ مەۋدايى دەستىشانىرى (۱۷) پىنگاف.



بارىت لەشى ژ دەسپىكا بىلەن

۲- ھاقىتەن رىمى:

ا- راھىنانا تايبەت بۇ ھاقىتەن رىمى جاخىكرن ل سەر پىنگافىت پالدانى.

ب- ژ راۋەستانى چەسپاندنا (ضبط) پىنج پىنگافىت ھاقىتەن.

ت- ژ غاردانى چەسپاندنا پىنج پىنگافان.



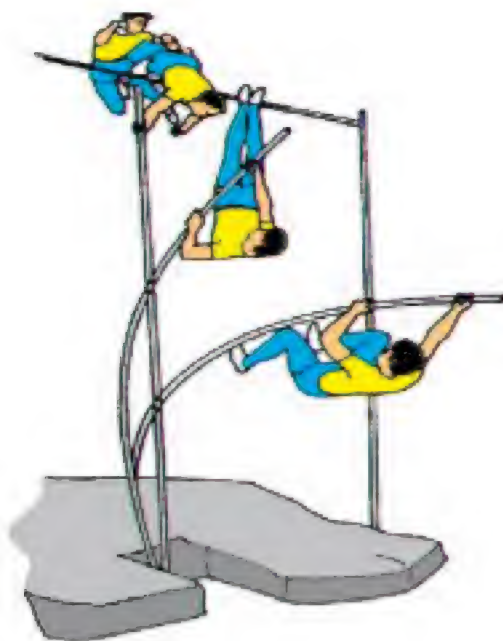
۳- سیگافی: پینگافیت نمره ب نمره بۇ چەسپاندنا ئیشقلىكى (عجله) ھەر پینگافەك جودا دەيتە كرن.



۴- خۇھلاقىنا بلند ب رىكا (فسبورى)

أ- مەودايى غاردانى ب- رابوون ج- دەر باز بوون ل سەر رايە لپرا (عارضة).

۵- خۇ ھلاقىتنا ب دارى: بتنى بۇ كوران و راهىنانى ل سەر ھە لگرتنا دارى خۇھاقىتنى و غاردان ب دارى.



پۇلا يازدى:

۱- غاردانا ۴۰۰م ئاستەنگ.

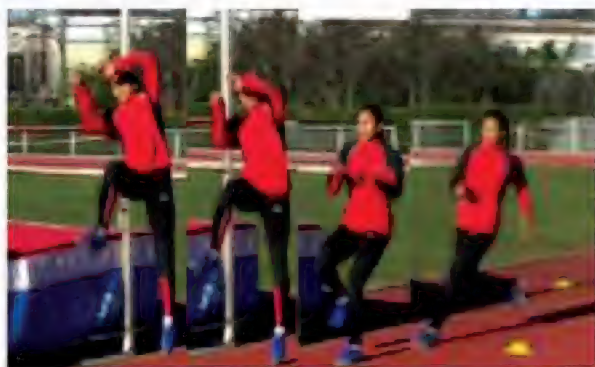
ا- غاردانا دەستپىك راۋەستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگاڧان بۇ زانين بلنديا ئاستەنگى (۹۱سم).

ب- غاردانا دەستپىك ژ راۋستانى ل سەر پىنج ئاستەنگان بۇ چەسپاندنا پىنگاڧان.

۲- سىگافى: جەختكرن ل سەر پىكفە گرېدان دناقبەرا ئىشقلكى وپىنگاڧان وپىداننا راھىنانىت تايبەت بۇ گەشەكرنا ھىزى.

۳- خۇ ھلاقىتتا بلند:

پىكفە گرېدان ل ناقبەرا مەودايى غاردانى و رابوون و دەر بازبوون و چەسپاندنا كو ژيىى نىزىك بوونى.

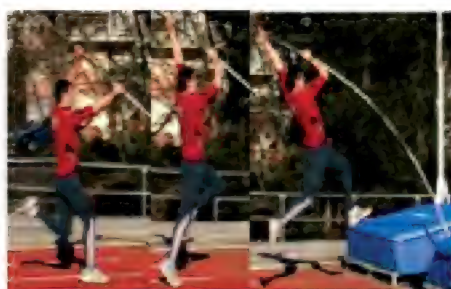


۴- خۇ ھاقىيتنا ب دارى:



مەشقىكرنا خۇ ھاقىيتنا ب دارى

۱- ھلگرتن و غاردان ب دارى.



ب- دانانا دارى (دارى خۇ ھاقىيتنى دناف سندوقا رابوونىدا).

ت- خۇ ھالاويستن ب دارى خۇ ھاقىيتنىقە جەختكرن ل سەر ھەردوو باسكان بۇ خارى بن.

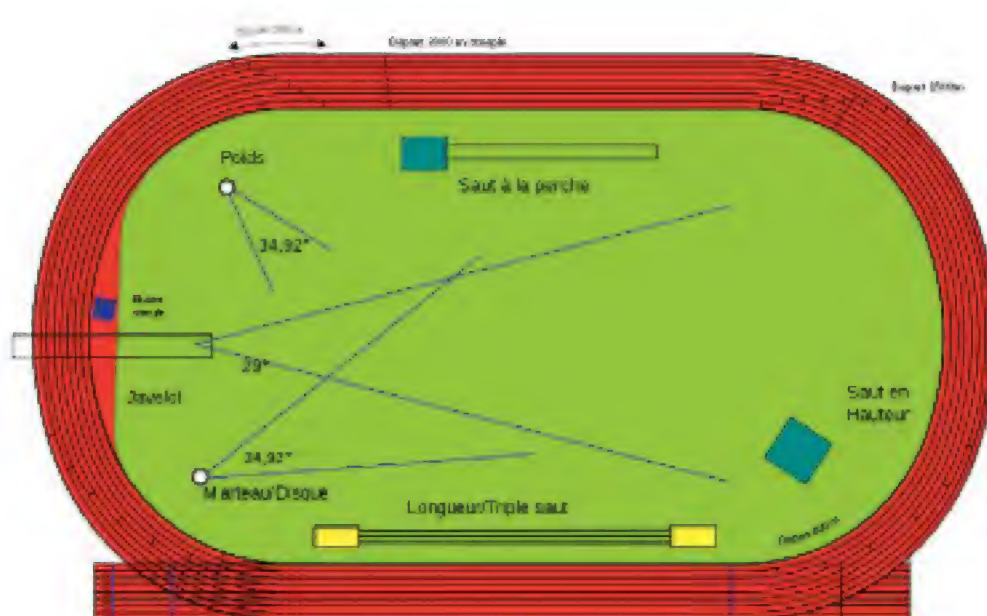
پۇلا دوازى:

۱- دووبارەكرنا وان وانا ئەوئىت ل پۇلا يازدى وەرگرتىن ب لەز.



۳- شروقه کرنا یاسایا یاریان ب سادہی.

تېيىنى: شىۋىشە كىرنا ئەگادىمى (نظري) ب سادەيى ل ياسا و دىرۇكا يارىياندال دىمەكى كى مامۇستاقان بابەتان بۇ قوتابيان بىلگىت كى ماۋى وانا كىرارى نەبىت.



شیوی یاریگه‌ها گورپان و مهیدانی

پروگرامی یارییا ته پیا پیی (فوتبول) بۇقوناغا حەفتی وەهشتی ونەهی



پۇلا حەفتی:

۱- گریلکرن تەپی (ریڤه چوون ب تەپی)

أ- گریلکرن ب خیچه کا راست.

ب- گریلکرن و زفرین ب تەپی.

ت- گریلکرن و لادان.

گریلکرن تەپی ب پشکا ژدەرڤه ی پی ی

پ- گریلکرن و راوهستاندنا تەپی (ب پشکا ژ نافدایا پیی و رویی پیی) (وجه القدم).



۲- پاسدان:

أ- پاسدانا سەر ئەردی (ب نافدایا پیی).

ب- پاسدانا سەر ئەردی (ب رویی پیی).

ت- پاسدانا نزم (ب نافدایا پیی).

پ- پاسدانا نزم (ب رویی پیی).



پاسدان ب نافدایا پی ی پاسدان ب دەرڤه ی پی ی

ئەو پاسدان ل راوهستانی وپاشی ل لقینی بیته دان.





۳- راوهستاندنا ته پي ټان راگرتنا وي (الاحماد)

ا- راگرتنا ته پي ب بنی پي.

ب- راگرتنا ته پي ب تبلیت پي.

ت- راگرتنا ته پي ب رانی.

راگرتنا ته پي ژ راوهستیانی زیډهیه پاشی ژ لښینی.



راگرتنا ته پي ب رانی



راگرتنا ته پي ب ژ نافدایا پي

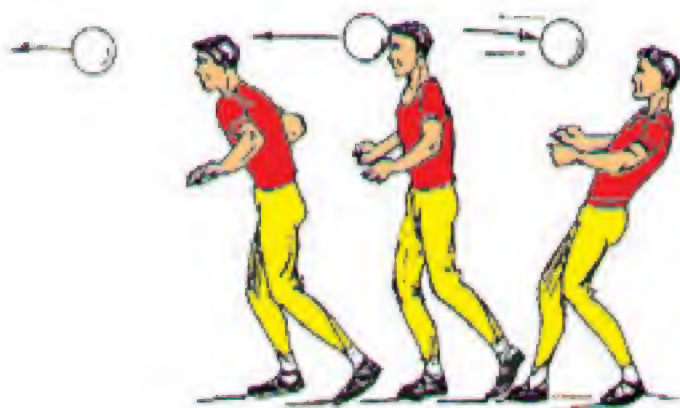
۴- لیډانا ته پي ب سهری:

ا- لیډان ب پشکا پیشفه یا سهری (لیډان ب نافچاقان ل راوهستیانی پاشی ل لښینی).

ب- لیډان ژ روینشتنا دریژ و روینشتن ل سهر چار گه هان.

ت- لیډان ب سهری ژ خو هافیتنی (ژ راوهستیان پاشی ژ لښینی).

۵- یاریکرن دگهل کورته شروقه کا ساده ژ یاسای.



پولا هشتی:

۱- گریلکرن ته پي.

ا- گریلکرن خا رو فیچ (ملویه).

ب- گریلکرن پینگاف هافیتن بو ره خان.

ت- گریلکرن ب زیډهکرنا له ذاتی.

پ- گریلکرن ب خاپاندن.

ج- گریلکرن و راگرتنا ته پي.

ح- گریلکرن و زفراندنا ته پي.

۲- پاسدان:

ا- پاسدان ب رویی پیی.

ب- پاسدان ب پشکا ژدەرقله پیی.

ت- پاسدان ب پشکا ژناقدا یا پیی.

۳- لیڈانا ته پیی ب سهری:

ا- لیڈان ژراوه ستایی.

ب- لیڈان ژ روینشتنی.

ت- لیڈان ب دریژ بوون ل سهر پشتی.

پ- لیڈان ژ خو هاقیتنی.

ج- لیڈان ژ روینشتنی فرین بو پیشفه.

۴- راگرتنا ته پیی (الاحماد)

ا- راگرتنا ته پیی ب پیی.

ب- راگرتنا ته پیی ب رانی.

ت- راگرتنا ته پیی ب سینگی (ل لقینی تیته دان)

۵- گۆلکرن (لیڈان بۆ گۆلی) ب ههمی جۆریت ویشفه.

۶- یاریکرن و شرؤقه کرنا یاسایی و (۲۰ خولهك یاری).



لیڈان ب رویی ژدەرقله پیی

پؤلا نه هی:

۱- گریلکرن ته پیی.

ا- گریلکرن و پاسدانا خشانندی (ل سهر ئهردی)

ب- گریلکرن و پاسدانا نزم.

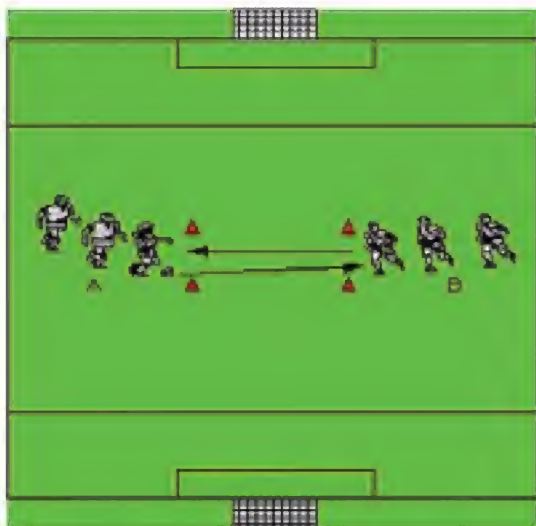
ت- گریلکرن و راگرتنا ته پیی (احماد الکره).

پ- گریلکرن ل نافیهرا (کهسی دروستکری) (شواخل).

ج- گریلکرن و لیڈانا گۆلی.

ح- گریلکرن و پاسا دریژ و بلند و نزم.





۲- پاسدان:

أ- پاسا سەر ئەردى ل ئاقبەرا دوو ياريزانان.

ب- پاسا سەر ئەردى ل ئاقبەرا سى ياريزانان.

ت- پاس وليدانا گۆلى (ئىكسەر).

ج- پاس و گوهورپينا ئاراسته كرنا پاسى.

ح- پاسا دريژر و بلند ژ كوژى (الزاويه)

۳- ليدانا تهپى ب سەرى.

أ- ليدانا تهپى ب سەرى بۆ گۆلى.

ب- ليدانا تهپى ب سەرى و پاسدان بۆ ياريزانه كى دى.

ت- برينا تهپى ب سەرى ل ئاقبەرا دوو ياريزانىت دى.

پ- ليدان ب سەرى ل دەمى ھاقتىنا لاي (رمىه جانبیه)

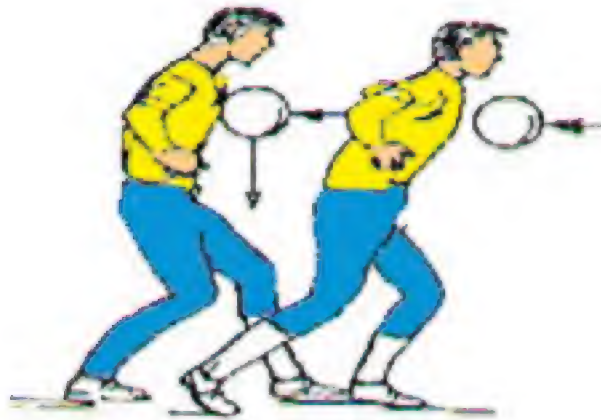


پروگرامى يارييا تەپا پى ي بۇقوناغا نامادەيى

پۇلا دەھى:

۱-گرىلكرن (الدرجه)

- أ-گرىلكرنا تەپى ب پشكا ژناقدايا پىي و پاسدان بۇ ھەقالى خۇ ب پەحنيا پىي.
- ب-گرىلكرنا تەپى ھىدى و پاش گرىلكرنا ب لەز ژدەرھەي پىي.
- ت-كونترولكرنا تەپى ب ئىنانا خارى بۇ ئەردى گرىلكرنا ھىدى ب ھەردوو پىيان.



۲-پاسدان:

- أ-پاسدان ب رويى پىي بۇ ھەقالى خۇ (ھەقالى وى دى تەپى راوھستينيت ب رويى پىي و دى پاسى دەتە ھەقالى خۇ ب رويى پىي).
- ب-سى ياريزانان دوو تەپە يىت دگەل و دى پاسان دەنە ئىك و دوو بەردەوام.
- ت-لىدانا تەپا گرىلكرى ب شىوي پاسدانا بلند.
- پ-گرىلكرن و پاسدانا تەپى ب ژدەرھەي پىي.
- ۳-لىدانا تەپى ب سەر:

أ-دروستكرنا بازنەكى وليدانا تەپى بۇ ئىك ژ ھەقالىت خۇ بى كو تەپە ب ئەردى بكەفیت ودقیت چاقیت وان دقەكرين.

ب-راوھستان ب شىوي دوو ريزى ئىك ل دويف ئىكى (بەرامبەر ئىك و دوو). ياريزانى ئىكى ژ ريزا دى ھافيتنا لاي (رميه جانبیه) ھافيت بۇ ياريزانى ئىكى ل ريزا دووي ب قى شىوھى ل بلندترين خال دى تەپى ب سەرى لیدەت ل خۇ ھافيتنیدا.

ت-لىدانا وى تەپى ئەوا ژ ھافيتنا لاي دەيت ب سەرى وبلەز بۇ گۆلى.

۴-راگرتنا تەپپى:

ا-راگرتن ب ھەمى جورانقە (پېيى - ب رانى - ب سىنگى) باشى گرېلكرنا تەپپى.

ب-راگرتنا تەپپى ب ھەمى جورانقە باشى لىدان بۇ گۆلى ب لەز.

۵-برينا تەپپى:

ا-لادانا ھەقركى (مزاحمة الخصم) بۇ برينا تەپپى ل دەمى گرېلكرنا تەپپى ژلايى ھەقركىقە.

ب-برينا تەپپى ب خۇ خشاندىنى (الشطج).

ت-پالدىنا ھەقركى ب مىلى بۇ دوير ئىخستنا وى ژ تەپپى وبرينا تەپپى ژ ھەقركى.

۶-پلان:

ا-پلانا (بدەقئى و ۋەرگرە) (۲-۱)

ب-پلانا فان باران:

۱-كورتە (كوژى)

۲-ھافىيتنا رەخان (لا)

۳-دروستكرنا ديوارى (بو ياريزانىيت بەرگر)

۴-يارىكرن دژى ديوارى (بۇ ياريزانىين ھىرشبەر)



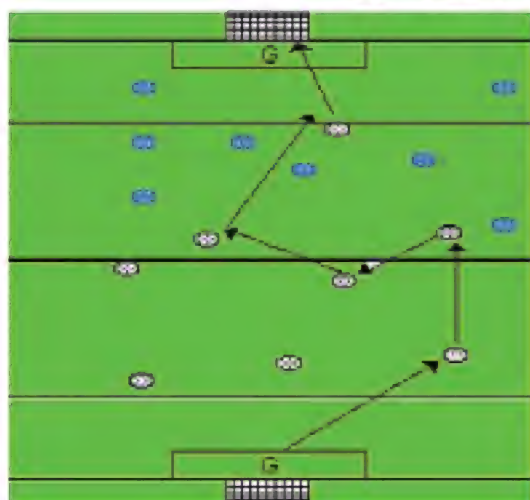
ياسايت يارييى:

ا-شروققەكرنا ياسايى ب شيوئ ئەكادىمى بۇ قوتابيان.

ب-كرىارا ھندەك ژ بارىيت ياسايى ب تايبەتى بەندىت (۱۲-۱۴)

ت-يارىكرنا دوو گۆلى ب شيوەكى ئازاد.

پ-يارىكرنا دوو گۆلى ب مەرجهكى (ۋەكى كو ب بتنى پېيى چەپى ل تەپپى بدن)



يارىكرن ب دوو تيمان

پۇلا يازدى:

گرىلكرنا تەپى:

ا- گرىلكرنا پىچا وپىچ ل نابقبەرا (شاخص) پاشى لىدانا تەپى بۇ گۆل بۇ نابقدايا پىي (لىدان بۇ ناف گۆلا بچىك).

ب- گرىلكرن پاشى پاسدانا بلند بۇ ھەقالەكى يان بۇ خالەكى.

ت- گرىلكرن پاشى گوھۇرپنا رىكى ب لەز (جارەكى بۇ ژدەرۋە پىي وچارادى بۇ گرىلكرنا نابقدايا پىي)

پ- گرىلكرنا تەپى ب چار دەورى گورەپانا پىي وب شىوي بەرىكانا پوستەى دنابقبەرا چەند تىمەكاندا.

۲- پاسدان:

ا- پاسدانا كورت ل سەر ئەردى.

ب- پاسدانا بلند.

ت- پاسدانا كۋانەيى.

ج- يارىكرن ل لاكىشەكى ب دوو يارىزان دژى دوويارىزانان گەل يارىزانەكى دى كو دى دگەل وئ كومى بيت ئەوا تەپە دگەل.

ح- پىنج يارىزان دژى پىنج يارىزانىت دى ل ناف گورەپانەكا بازنەيى. يارىكرن ب سەرو لەشى و ھەردوو

پىيان بىي كو تەپە ب كەڤىتە سەر ئەردى و ھەر تىمەكى مافى ھەى چەند جارا بڤىت ل پەپى بدەت.

ھەروەسا يارىزانەك دىت دوو جاران يان زىدەتر ل سەر ئىك يارىيى ب تەپى بكتە. (يارىزانى مافى

ھەى باسكىت خۇ ب كاربىنىت) تەپە بۇ لايى يارىگەھا ھەڤرك بچىت. ھەر تىمەكى تەپە ل لايى وئ

نەمىنىت دى خالەكى ژ دەستدەت.

پلان:

ا- دئ نهركى ياريزانان هيته شرؤفه کرن ل دويڤ پلانا دارشتى ب شيوهكى گونجاي دگهل شيانيت ياريزانيت نامادهي. ههكه شيانيت قوتابيان دبلند بن پلانهكا پيشكهفتى بؤ بيته دانان وهكو (۱- ۲ + ۴) ئان (۱+۳+۳) ئان ييٲ دى.



پلانا ۳-۳-۴



پلانا ۴-۲-۴

ب- پلانا گؤلچى ل ياريٲ چه سپاي وهكى ليٲدانا كوژى (كورنه) وليٲدانا ئازاديا يا ئيٲكسهر و نه ئيٲكسهر كو نيزيك بيت ژ گؤلئ.

ت- تزيكرنا فالاتييا.

۴- چالاكييت گؤلچى:

ا- گرتنا ته پئ.

ب- بهر هنگار كرنا ته پئ.

ت- پالدا نا ته پئ.

پ- گرئليكرنا ته پئ.

ج- كه تن ل سهر ئهردى.

۵- ياسا و ياريكرن:

ا- شرؤفه كرنا ياسايئ.

ب- ياريكرن ل دوو گؤللا ب ته پا پئ.



پۇلا دوازدى:

۱- لىدان بۇ گۆلى:

ا- راھىنانىت كونترول كرنى ل سەر تەپى. (بۇ چەند جاران) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ب- ئىنان وىرن (مراوغە) پاشى لىدان بۇ گۆلى.

ت- وەرگرتنا تەپى ژ كورنەى پاشى لىدان بۇ گۆلى.

پ- پلانا (بدەقى و وەرگرە) ولىدان بۇ گۆلى.

۲- راھىنانىت يارىكرنى:

ا- يارىكرن ب تەپا پىي دوو گۆلان ل يارىگەھەكا بچويك دگەل ھەلگرتنا ھەقالى خۇ (ياريزان دى ھىنە گوھورپىن پىشتى ھەر خولەكەكى).

ب- بەرىكانە پوستەى ل ناڧبەرا چار تىمان گرلىكرنا تەپى ل ناڧبەرا (شاخصا) ل دويىف وان مەرچىت مامۇستا ددانىت. پاشى زڧرىن ل دوور (شاخصا) وپاشى ياريزان دى تەپى ھاڧىت بۇ ھەقالى خۇ وھەر تىمەك ئىكەم چار تەپى راگريت (اخماد) دى خالەكى وەرگريت.

ت- يارىكرن ب تەپى ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى لقىن دڧەگوھاسستن بن ب شىوئ خۇ ھاڧىتن ل ئىك پى ئان ھەردوو پىيان.

پ- بەرىكانە ل ناڧبەرا چار تىمان وھەر تىمەك ب شىوئ بازنەى دى راوہستىت ياريزان دى تەپى دەنەف ئىك دوو ب مەرجهكى كو تەپە نەكەڧىتە ئەردى. ئەو تىما كو پتر تەپە ل دەف بمىنىت دى سەرکەڧتى بىت. دىن ئەو تىما پتر تەپا لىدەت يا سەرکەڧتى بىت.

ج- پۇل دى ھىتە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان تەپە دى ھىتە دانان ل دويراتيا (۵۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى. دەمى ڧىتك بىتە لىدان ياريزانى ئىكى دى دەرکەڧىت بۇ تەپى ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى لى بدەن دى خالەكى وەرگريت.

ح- پۇل دى ھىنە دابەشكرن بۇ چەند گروپەكان گروپ ئىك ل دويىف ئىك دى راوہستن.

ل دويراتيا (۳۰) م ژ ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى تەپە دى ئىتە دانان. دەمى ڧىتك ھاتە لىدان ياريزانى ئىكى ژھەر گروپەكى دى دەرکەڧىت بۇ لايى تەپى و دى تەپى گرلىكەت بۇ لايى ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ و دى تەپى راوہستىنىت ل پىش ياريزانى دووى ژ گرۇپا خۇ ئەو ياريزانى يەكەمجار تەپى راگريت (يخمد الكره) دى خالەكى وەرگريت.

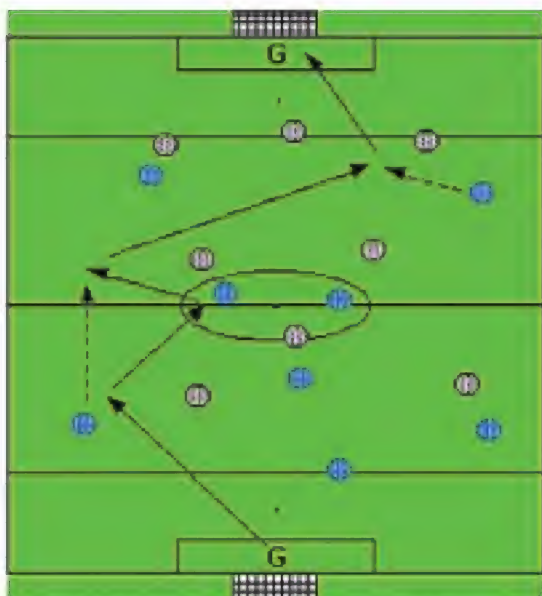
خ- ھەر تىمەك ژ (۵-۸) ياريزانان پىك بىت ويارىيا تەپا پىي بکەن ل يارىگەھا بچويك ب مەرجهكى دڧىت ل سەر چار گەھان بچن و رويى وان بۇ سەرى بىت و (ب مەرجهكى بىت وان بۇ پىشڧە بن و دەستىت وان بۇ پاشڧە بن).

۳- یاسا و یاریکرن:

ا- شرؤفه کرنا یاسایا یاریکرنی.

ب- یاریکرن ب ته پا پئی ل دوو گؤلان.

تیبینی: دقیت چهند بابته تین ئەکادیمی ژ یاسایی بیئه زیدەگرن و دیرۆکا یاریکرنی بیته دان بۆ قوتابیان ل دەمی کو بار نهیی گونجاییت بۆ وانیت کریاری.



یاریکرن ل نافبه را دوو تیمان

چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی

ماموستایی بسپورئ پەرودەدا وەرزشی یی بەرپرسیارە ل چەوانیا دانانا نمریت وانا پەرودەدا وەرزشی کو دقیت ب شیوازەکی زانستی و هویر نمرە بیئە دانانا. داگو قوتابی بدرستی بگهههه مافی خۆ. باشتەین شیواز ل دویف سیستەمی نوی یی خاندنی بقی شیوهی نمرە تیئە دابەشکرن.

یەگەم:

(۱۵) نمرە بۆ هەلسەنگاندنی، ئەو ژ ی بقی شیوهی تیئە دابەشکرن.

(۵) نمرە بۆ نههاتن (الغیابات) وپشکداری دوانیدا (الحضور).

(۵) نمرە جل و بەرگ.

(۵) نمرە بۆ چالاکیی گشتی کو پیکهاتینه ژ پشکداریا تیمیت وەرزشی وتیمیت دیدەفانی و دروستکرنا بەلافوکیت وەرزشی ئان بۆ قوتابی وەرزشقان ییت سەرکەفتی دوانیت دیدە ئەف (۱۵) نمرە بۆ (۴۵) روژیت ئیکی ژ دەواما هەر کورسەکینه.

دووم:

(۲۰) نمرە بۆ ئەزموونا تیوری (نقری) ژوان بابەتیت کو ب تیوری داینه قوتابیان

سَيِّهَم:

(۱۵) نمریت دی هەر ب وی شیوی ئیکى هیئە دابەشکرن بەلى بۆ (۴۵ روژین دووی) ل دەواما کورسی دووی.

چارەم:

۵۰ نمرە بۆ ئەزموونا (کریاری) (عملی) کو هەفتیه کی بهری ئەزموونیت نقیسینى (تحریری) ئانکو هەفتیه کی بهری ئەزموونیت دوماهیا وەرزان دى هیئە بجهئینان ب وان کارزانى و چالاکییت کو ب کریاری داینه قوتابیان.

ههکه قوتابیهك ژفان ئەزموونا پاشی کهفت ئان مولەت ههبوو. چیدبیت ل روژین ئەزموونا ل دویف خشتهی دوان روژاندا ئەزموون پی بیئە کرن. دابى بار نهبيت ژ نمران.

ئەو تۆمارىيەت پىددىقى كۆ مامۇستايى
پەرودەدا وەرزشى بەرھە قىبىكەت

۱- تۆمارا كەل و پەلەت وەرزشى و دىدەقانى ل دويىف رىنمايىان:

- تۆمارا كەل و پەلەن نەگوھور -أ

- تۆمارا كەل و پەلەن كۆب لەز ژكار دكەفن -ب

۲- تۆمارا تىمىت دىدەقانى و گەشت و گوزارى و خىفەتگەھىن دىدەقانى.

۳- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يىت ناف قوتابخانى (بەرىكانا پۆلان -قىستەقالا قوتابخانى)

۴- تۆمارا چالاكىيەت وەرزشى يى ژدەرھە (بەرىكانىت وەرزشى دگەل قوتابخانىت دى و گەشت و گوزارى).

۵- تۆمارا دىقچوونا رۆژانە بۇ قوتابيان.

۶- تىنوسا پلانى (دفتر الخطه)

ھەرودەسا مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى ئەقىت خارى رىك بىخىت.

۱- پلانا سالانە ل دەسپىكا سالا خاندنى.

۲- خىستى بەرىكانان بۇ پۆلا (سباقات الصوف) ل تابلويى ئاگاداركرنا بىتە ھلاويستن.

۴- نقىسىن و بەرھەفكرنا راپورتەكا سالانە ل دوماهيا سالى كۆ بىتە بلندكرن بۇ رىفەبەرىيا چالاكىيەت

وەرزشى ودانەيەك بۇ رىفەبەرىيا قوتابخانى ودانەيەك بۇ سەرپەرشتيا بسپورى كۆ سەرپەرشتيا

قوتابخانى دكەت ودانەيەك ل لايى مامۇستاي دى مىنىت. دقى راپورتىدا لايەنىن باش و خراب و ئارىشە

و پىشنيار دى تىدا ئىنە پروونكرن.

پالانا روژانه

بەرھەشکرنا وانا پەرودەدا وەرزشی

پۆل: ئارمانجیت تایبەتییت وانی: پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی
 ھژمارا قوتابیان: ئارمانجیت گیانی: ھەستکرنا قوتابیان ب سەرکەفتنی.
 دەم: ئارمانجیت کارزانی پێدقیقنە قوتابی بزانییت چەوا پێشەوازی تەپا بکەت. (الفصل):

پۆل	لق	ناقەرۆکا فیکرکرنی و شارەزایی	ھوین ب کارئینای بۆ بجھئینانا ئارمانجا وانی	ھەسەنگاندن
بەرھەشکرنا	خۆ گەر مکرنا ۵ خۆلەک	راوەستان - رێفە چوون - غاردانا ھیدی ل دورماندوری یاریکەھێ دگەل بجھئینانا چەند راھینانەکا بۆ پی وباسک و ناقتەنگی ھەر دگەل غاردانی پاشی رێفە چوون و دوماھیی راوەستان		بجھئینان ژلائی قوتابیانقە
	راھینانیت لەشی ۷-۸ خۆلەک	راوەستان - چەماندنا باسکان - بلندکرنا وان بۆ سەری - چەماندنا باسکان - درێژکرنا وان بۆ پێشقە - چەماندنا باسکان ئینانە خارا باسکان (ب ۶ ھژماران) راوەستان (ب فەکری) چەماندن و درێژکرنا چۆکا (ب دوو ژماران) راوەستان ب فەکری کەمەر گرتن زفرااندنا ناقتەنگی بۆ ھەردوو لا (ب ۴ ھژماران). بزافادەملدەست (حرکە مفاحنە) بەروفاژی نیشانی - مامۆستادی نیشانی دەت بۆ لایەمی کو قوتابی بەروفاژی نیشانی بکەنە غار		بجھئینان راستفەکرنا خەلەتیان
پشکا سەرەکی	چالاکیت فیکرکرنی ۷-۸ خۆلەک	راوەستاندنا قوتابیان ب شیوەکی ھەمی مامۆستای ببینن و پاشی شرۆفەکرنا کارزانی (پێشوازی ل تەپا قۆلی بۆلی) پاشی بجھئینانا ژلائی مامۆستایقە پاشی قوتابیان. ۱- دەستیت وان دناقئیکدا بن. ۲- تەپەب باسکان بێتە لێدان ب پتیریا پشکا باسکان. ۳- چەماندنا چۆکان. ۴- پی فەکری بن.		ھاندنا قوتابیان بۆ بجھئینانا دروست
	چالاکیت پراکتیکی ۱۵ خۆلەک	دابەشکرنا قوتابیان بۆ ۴ تیمیت وەکەف ب شیوەکی کو ھەر تیمەک چۆرەکی کارزانی بجھبیینیت و ماوە ماوە جھێ وان بێتە گوھۆرین داگو ھەر چار تیم ھەمی کارزانی بجھبیین.		راستفەکرنا خەلەتیان و ھاندان بۆ بەریکانان
پشکا دوماھیی	خافکرنا ۵ خۆلەک	پێدانا یارییەکا بچووک کو خزمەتا کارزانییت پێشیی بکەت. راوەستان ورێفە چوون پاشی راوەستیان ماوە ماوە بۆ وەرگرتنا نەفەسەکا کویر پشتی خافکرنا زەفەلەکان بجھئینانا قاری بۆ چەند جارمکان ھەتا قوتابی بزقنە بارئ ناسایی ل دوماھیی گوتنا دروشمی وەرزشی (وەرزش رەوشت) وزفەین بوج ناف پۆلی دگەل مامۆستای		چەختکرنا ل سەر پێگری ب رەوشتی بلند

پلانا سالانە

پېدېفېيە ماموستايى پەروردا وەرزشى دەسپىكا سالا خاندنى پلانىە كا سالانە بۇ قوتابخانا خۇ دانىت داپەيرەو بىكەت و كاريت وى ل دويىف وى پروگرامى بيت كو برگين وى ژفان پىك تىت:

پلانا سالانە يا پەروردا وەرزشى

بۇ سالا خاندنى ۲۰ - ۲۰

ناقى ماموستاي:

ناقى قوتابخانى:

يەكەم: يارىگەھ

۱- پاراستنا يارىگەھ باسكت بۆلى و فۇلى بۆلى دووبارە كېشانا خىچا و رەنگرنا وى.

۲- دروستكرنا چالەكى بۇ يارىيا ئىكگافى

۳-

دووم: كەل وپەلېن وەرزشى

قوتابخانامە پېدېفى ب فان كەل وپەل وئاميرىت وەرزشى ھەيە.

ژ	بابەت	ھزمار	تېيىنى
۱-	تەپا فولى بۆلى	۲ تەپە	بۇ برېقەبرنا وانى
۲-	فانىلە نېقھچك	۱ دەرزن	بۇ پشكداريا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۳-	شورت	۱ دەرزن	بۇ پشكداريا ل بەرىكانا ناقبەرا قوتابخانان
۴-	پارسەنگ	۱ لب	بۇ مەشق پىكرنى

سېيەم: چالاكىت وەرزشى ل ناف قوتابخانى:

كو پىكھاتىە:

۱- بجهئىنانا وانا ل قوتابخانى ل دويىف پلانىە كا دارىشتى بشيوەكى زانستيانە.

۲- بجهئىنانا تيمىت وەرزشى يىت پۇلان بۇ بجهئىنانا چالاكىت دەرڤەى پۇلى.

۳- بجهئىنانا رى و رەسمين بلندكرنا ئالاىى كوردستانى.

چارەم : چالاكىيىت وەرزىيىت دەرڧەى پۇلى:

- ۱- بىجھىنانا يارىيەكا دوستانە دگەل قوتابخانەكا دى وتىمىت وەرزىشى.
- ۲- پىشكدارى ل بەرىكانىت فەرمى ل ئاقبەرا قوتابخانان ژلايى رىڧەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەڧانى دەيى، ە برىڧەبەرن.
- ۳- پىشكدارى ل ەمى بىرەورى و ئاھنگىت نىشتمانى ونەتەودىي.
- ۴- پىشكدارى ل ەمى خۇلان ئەوېت ژلايى رىڧەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى دىدەڧانىڧە دەيىنە برىڧەبەرن.

پىنجەم : قىستەڧالا قوتابخانى:

- ل دوماهيا ەمى چالاكىيىت وەرزىشى ل ئاق قوتابخانى پىدڧىيە مامۇستايى پەروەردا وەرزىشى قىستەڧالەكا وەرزىشى يا مەزن ئەنجامدەت. ئەڧ قىستەڧالە ل رۇژەكا نىشتمانى ئان نەتەودىي بىجھىتت وڧى بەرنامەى ب خۇڧە بگرىت.
- ۱- بىجھىنانا يارىيىت دوماهيى ل ئاقبەرا پۇلان.
 - ۲- بىجھىنانا يارىيەكا ەڧالىنى ل ئاقبەرا دەستەكا مامۇستايان و قوتابيان ل ئىك ژيارىيان.
 - ۳- ەندەك يارىيىت دلخۇشكەر (الفعاليات الترفيهيه).
 - ۴- باشتربىت ەكە سەميانىت قوتابيان بىنە گازىكرن وب سەر پەرشىيا ئىك ژوان بىت.

تېيىنى:

- ۱- ئەڧ پلانە (۴) داناندى ەيىتە نڧىسىن دەسپىكا سالا خاندنى وبڧى شىوەى بىتە دابەشكرن:-
 - دانەيەك بۇ سەرپەرشىيا بسپۇرى.
 - دانەيەك بۇ رىڧەبەرييا چالاكىيىت وەرزىشى و دىدەڧانى.
 - دانەيەك بۇ رىڧەبەرييا قوتابخانى.
 - دانەيەك بۇ مامۇستاي ب خۇ.
- ۲- ل دوماهيا سالا خاندنى پىدڧىيە مامۇستا راپۇرتەكى بىنڧىسىت كو تىدا ب درىژى دياربكەت كا رڧى پلاننى چ نەھاتىە بىجھىنانان وئەگەران دياربكەت.
- ەەر ب وى شىوەى ب (۴) دانان بىت وبىتە بەلافەكرن بۇ لايەنىت پەيوەندىدار وەكو ل بەراھيى مە دياركرى. داکو بۇ سالا داھاتى ئەوېت ماین ل دويف چوون بۇ بىتە كر نبۇ بىجھىنانان.

بەرنامە و چالاکیەت پەرەردا وەرزی

بەرنامی بنەرەتی (الاساس) دابەشکرن بۆ سی جۆران ئەوژی ئەفە:

۱- بەرنامی بنەرەتی (الاساس) بەرنامی قوتابخانان:

ئەف بەرنامە پیکهاتیە ژ پروگرامی بریاردا یی خاندنی ل قوتابخانان کو دواناندا ئەف جۆرە چالاکیە دئی ئینە خاندن کو وانی دیارکرن لدویف خستی هەفتیانە یی قوتابخانی و پیدقییە کو هەمی قوتابی و خویندکار پشکداریی تیدا بکەن. بتنی ئەو نەبن ئەوێت راپۆرتا پزیشکی هەین ژبەر هەر ئەگەرەکی کو پیدقییە بێنە بەخشین. ئانکو پتریا ئان سەرجهمی قوتابیان و خویندکاران پشکداری فان چالاکیان دبن کو رێژا وان ژ (۹۵٪) زیدەترە.

مەرەم ژفی بەرنامە ی ژ گەهاندنا خزمەتیە بۆ قوتابیان کو ئاستی وان یی نافنجییە ل رویی چالاکیەت بزافی. لەوما ئەف جۆرە چالاکیە دئی بشیوەکی بن کو ئەف جۆرە قوتابیە بشین فیربن ب ساناھی وبی ئارپشە.

۲- بەرنامی هەلبژارتیانە و دلخۆشکەر (البرنامج الاختیاری و الترویجی)

ئەف بەرنامە دئی ژدەرفە ی وانیت خستی هەفتیانە بیت و هەمی کتان دئی فەگریت بەلی بشیوی هەلبژارتیانە. ئانکو زۆریا قوتابیان نەچار ناکەت کو پشکداریی تیدا بکەن. بەلی دەرەفەتیت ددەت کو هەمی قوتابی پشکداریی ل فان چالاکیان بکەن. کو دگونجیت دگەل شیان و حەزیت وان.

زیدەیه ل دویف فان چالاکیان بەریکانیت نافبەرا پۆلان تینە بجهئیانان ئان هەر بۆ دەم بورینی و خوشیی چالاکی تینە کرن نەکو بۆ بەریکانان. بۆ بجهئیانان چالاکیەت هەلبژارتیانە و بدەستقە ئینانا ساخلەتین ساخلەمی و لەشی. کو لفان جۆرە چالاکیا بدەستقە دهین.

ل قوتابخانی سەرکەفتی بەرنامی تایبەت بۆ فان چالاکیان تینە ریکخستن بشیوەکی کو رێژا نیژیکی (۹۰٪) قوتابی پشکداریی تیدا بکەن و هەگە دشیاندا بیت ئەف رێژە زیدەتر لی بیت ئەفە نیشانەکا ب هیژە بۆ کارتیکرنا فان چالاکیان ئەف جۆرە چالاکیە ب تمامکەرین چالاکیەت بنەرەت ئان چالاکیەت وانیت قوتابخانی تینە دانان. ئانکو ب زەفیەکی تینە هژمارتن بۆ بجهئیانان ئەو چالاکی و کارزانیت لشینئ ئەوێت ل وانیت وەرزی قوتابی فیرووینی هەتا ب گریاری بشیوەکی زیەتر ئەنجامبەدەت.

۳- بەرنامی چالاکیەت دەرەفی پۆلی:

ئەف بەرنامە یی تایبەتە ب بژارا ل رویی بجهئیانان بزافان هەر وەسا ئەف بەرنامە یە دئی ل دویف حەزی بیت و بۆ هەمی قوتابیان بیت پشکداریی بکەن. ئەف بەرنامە یە یی تایبەتە ب تیمیت وەرزی ییت قوتابخانی. کو نوینەراتیا قوتابخانی دکەن. ئانکو ئەف بەرنامە یی بەریکانایە و بتنی (۱۰٪) رێژا قوتابیان پشکداریی تیدا دکەن.

نەركىن مامۇستاي پەرۋەردا ۋەرزى ل دويىف رىنمايىيان

۱- ل دەسپىكا سالا خاندنى پىدقىيە پلانەكى بەرھەفبەكت داکو ب درىژيا سالا خاندنى پەيرەوبكەن بۇ ھەمى چالاكى ۋەبەريكانىت قوتابخانان و دناقبەرا پۇلان ئەف پلانە ب (۱۴) دانان دەيتە ھەفكرن بىتە ھنارتن بۇ سەرپەرشتيا بسپۇرى ۋرئقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى ۋرئقەبەريا قوتابخانى و ۋينەك زى بۇ مامۇستاي بخۇ. بۇ ل دويىفچوونى.

۲- پىكىئىنانا تىمىت ۋەرزى بۇ ھەمى يارىيان ل دەسپىكا سالى تىپىت قوتابخانى و تىپىت پۇلان تىنە بەرھەفكرن ۋەبەريكانە ل ناقبەرا وان تىنە بجھىئىنان. ل دەسپىكا ھەيفا چىريا دووى دى بەردەوامىت ھەتا دوماھيا ھەيفا نىسانى دەھمى سالىت خاندنىدا.

۳- بەرھەفكرن ۋپاراستنا يارىگەھىن قوتابخانى و تمامكرنا كىم وكاسيان و دووبارە بۇياغكرنا خىچىت گورەپانى.

۴- بەرھەفكرنا تۆمارىيت ۋەرزى كۇ ژلايى سەرپەرشتيار و رىقەبەرى قوتابخانىقە تىنە پشكىن ومامۇستا بەرپرسە ژ كىم وكاسيان. كو پىكھاتىنە ژقان تۆماران:

أ- تۆمارەكا تايبەت ب تىمىت ۋەرزى يىت پۇلان ۋەوبان ل دويىف جۇرى يارىيان بەرنامى ھەيغانە كو تىدا بەريكانە و دەمى بجھىئىنانى تىدا بىتە دياركرن.

ب- تۆمارا (أ- ب) بۇ كەل و پەلىت ۋەرزى دگەل تىبىنيا رىنمايىت تايبەت ب توماركرن و ژناقبرنا كەل و پەلا پشتى ب سەرھە چوونا رىي وان.

ت- تۆمارا تىپىت قوتابخانى (ھەلبىزاتىي قوتابخانى) بۇ يارىيت برىار ل سەرھاتىەدان دگەل رىكخستنا خشتى يارىيت فەرمى و دوستانە كو تىما ھەلبىزاتىي قوتابخانى بجھىئىنت ب درىژيا سالا خاندنى.

پ- تىنوسا بەرھەفكرنا وانان ۋپلانا كارى سالانە. ھەر ۋەكو ل برگە (۲) ئامازە پىداى.

ج- تۆمارا ديدەقانى ۋرپابەران كو نافي پشكدارا و پىشەنگان تىدا دەيتە تۆماركرن دگەل كومبون و خىقەتگەھان كو پشكدارىي تىدا دكەن.

خ- پىكىئىنانا لىژنا ۋەرزى و ديدەقانى ژ قوتابيان بۇ دلنيابوون ل رىكخستن و بجھىئىنانا پلانا كارى سالانە.

د- پىشكەشكرنا راپۇرتەكى ل دوماھيا سالا خاندنى دەرپارەى دەستكەفت و كارى ھاتىە بجھىئىنان ئاستەنگ و ئارىشيت ھەين تىدا دياربەكت. دگەل پىشكەشكرنا پىشنىارا و چارەسەريا ئارىشان. ئەف راپۇرتە ب رىكا رىقەبەريا قوتابخانى پىشكەشى سەرپەرشتيارى ۋرئقەبەريا چالاكىت ۋەرزى و ديدەقانى بكتە.

راھىنانىت لەشى (التمارين البدنيه)

راھىنانىت لەشى پىكھاتىنە ژ زنجىرەكا راھىنانان ددەنە يارىزانان يان قوتابى وخويندكاران ب مەرەما گەرمكرن و بەرھەفكرنا پترييا زەفلەكەين لەشى. ھەر وەسان بۇ بەرھەفكرنا گەھو زەفلەكان بۇ كاركرن و رىكخستنا كو ئەندام و نەفەس و كو ئەندامىت خوينى.

پىدقايە راھىنان ژيىت ب ساناهى دەسپىكەون داکو زەفلەكەيت لەشى قوتابى وخويندكاران ب سەرخوۋە تەين بۇ وان چالاكيات ئەوئىت ددويقدە بجهدينىت دابەشكرنا راھىنانىت لەشى ل دويىف ئارمانجان.

راھىنانىن لەشى ل دويىف ئارمانجان بى شىوئى تەينە دابەشكرن:

۱- راھىنانىن بنەمايىن گشتى.

۲- راھىنانىت ئارمانجىت تايبەت.

۳- راھىنانىت بەرىكانان.

۱- راھىنانىت بنەمايىت گشتى دوو ئارمانجىت ھەين.

أ- ئارمانجا وەرارا پشكىت لەشى.

ب- ئارمانجا كارزانيىت لقينى.

أ- ئارمانجا وەرارى: ئارمانجىت وەرارى (ھىز - نەرميا زەفلەكان و وەرارا سروشتى ھەمى پشكىن لەش جوانى وړيك و پىكيا بەژن و بالا).

ب- ئارمانجا كارزانيىت لقينى: فېربوون ئان راھاتن ل سەر جۇرپىن كاركرنا ھەفپشك ل ناڤبەرا كو ئەندامىت دەمارا و زەفلەكان ب رامانەكا دى كو ل ھەر راھىنانەكە ھندەك زەفلەك كاردكەن و ھندەك زەفلەك كارناكەن. دا يارىزان بشين كونترول ل سەر قى يارى بكەت دا درەنگ ھەست ب وەستيانى بكەت وئەو زەفلەكەين كو ل ھندەك راھىنانان پىدقايە ب كارى وان نەبىت بشى دويىر راگرى (عزل) وبكار نەئىنى.

۲- راھىنانىت ئارمانجا تايبەت: ئەف جۇرە راھىنانە مفاى دگەھىنتە ھەمى جورپىت يارىپىت وەرزشى وبشيوئى وان ماوئى وئ ل سەر جۇرپىت يارىپى ئان لقينا وئ راوہستينىت و ئەوا پىدقايە ژ لەشى و بزاقى. بۇ نموونە يارىزانى غاردانى و يارىزانى تەپا باسكت بۇلى و يارىزانى تەپا پىي ھەر ئىك جۇرەكە راھىنانا تايبەت پىدقايە و ئەو راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى ھەلگرتنا ئاسنى جياوازييا ھەى دگەل وئ راھىنانا (ھىز) ئ ئەوا تەيتە دان بۇ يارىزانى تەپا دەستى.

۳- رَاهِيَانِيَّتْ بهريكانان: ئەف جورە رَاهِيَانانە ل بهريكانين رَاهِيَانِيَّتْ ب كوم تينە بجهئيان ب ئەگەرا چەند كەسان ل ئيك دەم وپيگھەبن ھندەك جاران بۆ ھندەك رَاهِيَانان بۆ قى شيوئى موزيك دگەل ب كارتيت داکو زیدەتريا ياريزان فيرى بجهئيانا بن ب ئاستەكى بلند ل رويى دروستى و چوانيا بجهئيانى.

دابەشكرنا رَاهِيَانان ل نيپرينا كارتيتكرنيڭدا

مەرەم ژقى دابەشكرنى بۆ رَاهِيَانان چەوانى و چەندا ئيكسەرا كارتيتكرنى ل سەر ئەندامين لەشى:

نەمۇنە:

- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ خافكرنى (الارتقاء).
- ۲- رَاهِيَانِيَّتْ نەرمىئ (المرونة).
- ۳- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا جھگير (القوة الثابتة).
- ۴- رَاهِيَانِيَّتْ ھيزا بزافكەر (القوة المتحركة).
- ۵- رَاهِيَانِيَّتْ كارزانيا (المهارات).
- ۶- رَاهِيَانِيَّتْ خۇراگريئ (التحمل).
- ۷- رَاهِيَانِيَّتْ ژيھاتنى (اللياقة).
- ۸- رَاهِيَانِيَّتْ ھەفسەنگ (التوازن).

دابەشكرنا رَاهِيَانان وەك بابەت

- ئەم دشيئين رَاهِيَانِيَّتْ لەشى دابەشكەينە سى پشكان ل دويىف وى زیدەى دەيتە ئەنجامدان.
- ۱- رَاهِيَانِيَّتْ سەربەست: وان رَاهِيَانان ب خۇفە دگريت ئەويىت بىي گەل و پەل تينە بجهئيان.
 - ۲- رَاهِيَانِيَّتْ لەشى ئەويىت ھندەك كەل و پەليىت بجويىك تيدا تينە ب كائينان.
 - ۳- ئەو رَاهِيَانِيَّتْ كۆل سەر ئاميريت مەزن تينە بجهئيان.

راهینانیت گهرمکرنی نان بهر هه فکرنه لهشی (لهشی نهرمکرن)
(تمارین الاحماء)

راهینانیت گهرمکرنه لهشی: پیکهاتییه ژ کومه کا راهینانان تیینه دان بۆ پتیریا زهقله کیت لهشی ب مهره ما گهرمکرن و نهرمکرنه وان. بۆ بهر هه فکرنه وان بۆ بجهئینانا راهینان و بزاقیت گرانتر. مهره م ژ گهرمکرنه لهشی:

۱- گهرمکرنه هه می لهشی.

۲- بهر هه فکرنه گهه و زهقله کین لهشی بۆ کار کرنی.

۳- ب کار ئیخستن و وه رارکرنه کو ئه ندامین نهفهس وزفرینا خوینی.

ل پیش مه گوت کو راهینانیت گهرمکرنی پشکه کا وان بیی کارئینانا کهل و په لان تیینه بجهئینان کو ئه قین خارینه:

۱- راهینان ل ریقه چوونی.

۲- راهینان ل ههروهلی (غار دانا هیدی - گورگه لوق).

۳- راهینان ل خشاندن (الزحف).

۴- راهینان ل خو هاقیتنی.

۵- راهینانیت له زاتی و کار دانه قی.

بۆ هه ر پشکه کی ژ ئه قیت سه ری دی راهینانه کی بهر چافکهین:

۱- راهینان ل ریقه چوونی:

وهسان باشته راهینانیت ریقه چوونی ل ده سپکا گهرمکرنی بجهبیت. چیدبیت لقینه کین زیده بۆ دهستا و پییان بیینه دان دابیته هوکاره ک بۆ نهرمکرنه گهها و درێژکرنه زهقله کا و وه رارا بارئ گونجای بۆ هه ما ههنگی ل نافبه را زهقله کان و دهماران، نموونه:

۱- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه ب پینگاقیت کورت و بلهز.

۲- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه ب پینگاقیت درێژ دگهل هه ژاندنا (مرجه) باسکان بۆ پیشقه و پاشقه.

۳- (راوهستان) ریقه چوون بۆ پیشقه دگهل هه ژاندنا باسکان ئیک ل دویف ئیک بۆ ته نشتان.

۴- (راوهستان) ل سه ر سینگی پیی هه ردوو دهست ل سه ر ملان ریقه چوون بۆ پیشقه (۸ پینگاقان) درێژکرنه هه ردوو دهستان بۆ ته نشتان (۸ جار).

۵- (راوهستان. هه ردوو دهست بۆ پیشقه) ریقه چوون دگهل بلندکرنه هه ردوو دهستان بۆ پیشقه و بۆ سه ری.

۶- (راوهستان) ریقه چوون ل سه ر پانیا پیی.

۷- (پاوهستان ل سەر ھەردوو چووکاڻ (بروک) ھەر دوو دەست بۆ پېشقە) و رېقەچوون بۆ پېشقە پىشتى درېژکرا (بلندکرا) ھەر دوو چووکاڻ دگەل دانانا دەستان ل سەر ملان بۆ رېقەچوونى ل سەر سىنگى پىي (۸ پىنگاڧ) ب ھەر شېوھى.

۸- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل زفراڻدنا ناقتەنگى ھەر جارەكى بۆ لايەكى دگەل زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بۆ لايەكى و ھەر وەسا زفراڻدنا ھەر دوو باسكان بەرەف پىي پېشقە.

۹- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل گرتنا پانيا پىي ئىك ل دويىف ئىك.

۱۱- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا باسكان بۆ پېشقە _ بۆ سەرى _ بۆ تەنشتان.

۱۲- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل دەست قوتان ژ پېشقە و پاشقە يا لەشى.

۱۳- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرا پىيان بۆ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك و گرتنا وان ب ھەر دوو دەستان.

ا- دگەل ھەر پىنگاڧەكىدا.

ب- دگەل ھەر سى پىنگاڧاندا.

۱۴- (پاوهستان) ھەر دوو دەست بۆ تەنشتان، رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويىف ئىك بۆ پېشقە و ئىنانە خارا ھەر دوو دەستان بۆ دەست قوتان ل ژىر ھەر دوو راناندا.

۱۵- (پاوهستان) رېقەچوون بۆ پېشقە دگەل بلندکرا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويىف ئىك بۆ پېشقە و زفراڻدنا ناقتەنگى و ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ تەنشتان ھەتا تەرىب دىن يان بگەھنە چوگىت بلندکرى.

پاھىنان ل ھەروەلى (غارداڻا ھىدى _ گورگەلوق)

پاھىنانا ل ھەروەلى چالاكيا گەر مکرنا لەشپىيە و بۆ زىدەکرنا زفراڻا خوینى تىتە بجھىنان.

۱- (پاوهستان) ھەروەل دىبازنەكىدا.

۲- (پاوهستان) ھەروەل ل جھى خۆ دگەل بلندکرا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويىف ئىك بۆ پېشقە.

۳- (پاوهستان) ھەروەل بۆ پېشقە دگەل چەماندا ھەر دوو چووکاڻ ئىك ل دويىف ئىك بۆ پاشقە.

۴- (پاوهستان) ھەروەل بۆ پېشقە ب پىنگاڧىت درېژ.

۵- (پاوهستان) ھەروەل بۆ پاشقە.

۶- (پاوهستان) ھەروەل بۆ تەنشتان روى بۆ ژفاندا.

۷- (پاوهستان) ھەروەل بۆ تەنشتان روى ژ دەرڧە.

۸- (پاوهستان) ھەروەل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پېشقە.

۹- (پاوهستان) ھەروەل بۆ پېشقە دگەل ھەژاندا ھەر دوو دەستان بۆ پاشقە.

۱۰- (پاوهستان) ھەروەل ل رېقەچوون بۆ پېشقە ئىك ل دويىف ئىك بۆ ھەر ئىك ژوان (۸ ھژمار).

۱۱- (پاوهستان) ھەروەلە (گورگەلوق) بۇ پېشقە و بۇ پاشقە پاشى بۇ تەنشتان ھەر (۸ ھژمار).

۱۲- (پاوهستان ھەر دوو دەست بۇ سەرى) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى چەماندنا ھەر دوو دەستان بۇ پاشقە ئىك ل دويىف ئىك (۴ ھژمار).

۱۳- (پاوهستان) ھەرویل بۇ پېشقە پىشتى خۇ ھلاقىتتىن بۇ سەرى بۇ گرتنا تىشتەكى نەدىار.

پاھىنانىن خۇ ھاقىتتىن و ھەلگرتنى

(تمارين الوثب و الحمل)

ژبەر كو ئەف جۆرە پاھىنانە كارتىكرنە كا گەلەك يا ھەى ل سەر لەشى. ژبەر ھندى پىدقى ب ھىزەكا گەلەك يا زەقلەكان يا ھەى. لەوما پىدقىيە جۆرى ژى قوتابى و خويندكاران و ئاستى ھىزا زەقلەكان بىتە بەرچاقرن و گوھۆزىن ل ناقبەرا وان زاھىنانا و پاھىنانىت رىقەچوونى بىنە كرن. دا كو قوتابى ھەست ب وەستيانى نەكەن. نموونە.

۱- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پېشقە.

۲- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ پاشقە.

۳- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ تەنشتان.

۴- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان و بلندكرنا ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان _ بۇ سەرى.

۵- (پاوهستان) خۇ ھاقىتتىن ل جھى خۇ پىشتى خۇ ھاقىتتىن بۇ سەرى دگەل لىنا ئىك ژ پىيان بۇ پېشقە و ى دى بۇ پاشقە.

۶- (پاوهستان) گرتنا كەمەرى ب ھەر دوو دەستان ل سەر ئىك پى (ئىشقلكى) بۇ پېشقە (۴ ھژمار) پاشى ل سەر پىيى دى (۴ ھژمار).

۷- چىدبىت ھەر ئەو پاھىنان بىتە بجھىنان دگەل گرتنا پىيى پاشقە ب دەستى بەرامبەر.

پاھىنان ژ خشاندى.

(تمارين من الزحف)

پاھىنان ژ خشاندى ب ھەمى پىشكىت لەشى دلقينىت و نەيى تايبەتە ب زەقلەكان. ژ بەر ھندى وەكى پاھىنانىت ب ساناھى تىتە ب كارئىنان ل پىشكا پىشىي يا وانىدا. بەلى پاھىنانىت گران ل پىشكا سەرەكى يا وانى تىتە ب كارئىنان.

نموونە:

- ۱- (پاوهستان ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان) خشاندن بۆ پێشە رێقە چوون بۆ پێشە ل سەر ھەردوو و ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- ۲- درێژ بوون ل سەر زکی (خشاندن ل سەر زکی).
- ۳- (درێژ بوون ل سەر تەنشتی) خشاندن ل سەر تەنشتی.
- ۴- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پێشە.
- ۵- سناو (استناد امامی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان بۆ پاشە.
- ۶- سناو (استناد عکسی) خشاندن ل سەر ھەر دوو دەست و ھەر دوو پێیان.
- ا- بۆ پێشە.
- ب- بۆ پاشە.
- ۷- (سناو بەروفاژی) (استناد امامی) رێقە چوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۆ پێشە دگەل خشاندا ھەر دوو پێیان پێکە.

راھینانیت سەربەست بێ کەل و پەل (التمارين الحرة بدون أدوات)

- ۱- راھینانیت باسکان و ملان.
- ا- بۆ نەرمکرنی (للمرونة).
- ۱- (پاوهستان) بلندکرنا ھەر دوو ملان بۆ سەری.
- ۲- (پاوهستان) زقپاندنا ملان.
- ا- ژ پێشە بۆ پاشە.
- ب- ژ پاشە بۆ پاشە.
- ۳- (پاوهستان) دەستی راستی بۆ پێشە _ دەستی چەپی بۆ پاشە، گوھۆرینا جەھێ دەستان دگەل پەستان بۆ پێشە.
- ۴- (پاوهستان) زقپاندنا باسکان بۆ پێشە _ بۆ سەری _ بۆ پاشە.
- ۵- (پاوهستان) (پین قەکری) بلندکرنا ھەر دوو باسکان بۆ تەنشتان _ بۆ سەری دگەل چەماندا ناف تەنگی بۆ تەنشتان.
- ۶- (پاوهستان) (ھەر دوو باسک بۆ سەری) زقپاندنا باسکان بۆ خاری _ بۆ تەنشتان _ بۆ سەری.
- ۷- (پاوهستان) (ھەر دوو دەست ل سەر کەمەری بلندکرنا باسکان بۆ تەنشتان _ پێشە _ سەری ۶) ھژمار).

ب- راھىنان بۇ ھېزى (القوة).

- ۱- (راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) خۇ ھافىتەن ب قەكرنا پىيان ل جھى خۇ.
- ۲- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) درىژكرنا ھەر دوو چۆكان دگەل قەكرنا ھەر دوو پىيان بۇ راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان.
- ۳- (راوھستان ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) ھافىتەن ھەر دوو پىيان بۇ پىشقە بۇ وەرگرتنا شىوئ (شناو) (الاستناد الامامى).
- ۴- (پونشتن ل سەر ھەر دوو دەست و پىيان) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو پىيان بۇ ھەولدا نا راوھستانى ل سەر ھەر دوو دەستان.
- ۵- شناو (الاستناد الامامى) رىقەچوون ل سەر ھەر دوو دەستان بۇ تەنشتان بۇ تەنشتان بۇ دروست كرنا باز نەكى چەقا وئ ھەر دوو پىيان.
- ۶- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان پىكقە بۇ دویر ئىخستنا وان ژ ئەردى.
- ۷- (شناو) پالدا نا ئەردى ب ھەر دوو دەستان بۇ دەست قوتانى.
- ۸- (شناو) (قەكرنا ھەر دوو پىيان) بلندكرنا دەستان ئىك ل دويف ئىك بۇ تەنشتان دگەل زقرا ندنا ناقتەنگى.
- ۹- (شناو) چەماندنا باسكان دگەل بلندكرنا پىيان ئىك ل دويف ئىك بۇ سەرى.



راھىنانىت ناقتەنگى (تمارين الجذع)

- ۱- (راوھستان) (قەكرنا ھەر دوو پىيان و ھەر دوو باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە _ بۇ خارى ل سەر پىيان ئىك ل دويف ئىك دگەل گرتنا تىلپىت پىي ب دەستان.
- ۲- (پوینشتنا درىژ باسك بۇ سەرى) چەماندنا ناقتەنگى بۇ پىشقە _ بۇ خارى _ بۇ گرتنا تىلپىت پىيان ب ھەر دوو دەستان.

۳- (پوینشتنا دريژر _ قه کرنا هەر دوو پييان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيک ل دويڤ ئيک دگهل بلندکرنا باسکان بۆ هەر دوو تهنشتان و ئينانا خارئ يا وان.

۴- (پوینشتنا دريژر _ باسک بۆ سهری) بلندکرنا هەر دوو پييان ب ناستي (۴۵) ° دگهل گرتنا هەر دوو پييان و ئينانا خارئ يا وان و چه ماندنا هەر دوو چۆکا ل سهر سينگی و دريژکرنا وان بۆ پيشفه بۆ وهرگرتنا شيوئ پوینشتنا دريژر.

۵- (دريژر بوون ل سهر پشتي) بلندکرنا هەر دوو پييان بۆ سهری _ بۆ پاشفه بۆ قيکهتتا هەر دوو پييان ب ئهردي ل پشتا سهری ب (۴ هژمارا).

۶- (دريژر بوون ل سهر پشتي هەر دوو باسک بۆ سهری) بلندکرنا ناڅتهنگي و چه ماندنا هەر دوو چۆکان بۆ پوینشتني و چه ماندنا هەر دوو چۆکان و گرتنا تبليت پيی ب دهستان.

۷- (پراوهستان _ قه کرنا پييان چه ماندنا هەر دوو باسکان ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيک ل دويڤ ئيک. دگهل دريژر کرنا باسکان بۆ سهری و چه ماندنا وان.

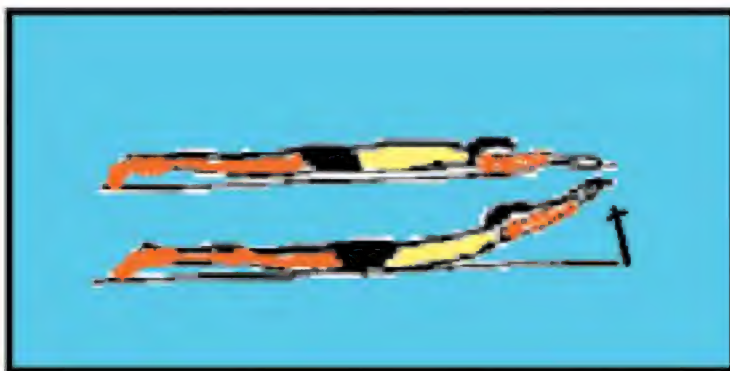
۸- (پراوهستان قه کرنا پييان هەر دوو دهست ل سهر ملان) چه ماندنا ناڅتهنگي بۆ خارئ دگهل بلندکرنا هەر دوو چۆکان بۆ تهنشتان ئيک ل دويڤ ئيک.

۹- (پراوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو دهست ل سهر ملان) زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ رهخان دگهل بلندکرنا چۆکان بۆ پيشفه بۆ قيکهفتني ب ئهنيشکان بهرامبهر ئيک ل دويڤ ئيک.

۱۰- (پراوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان زقړاندنا ناڅتهنگي بۆ هەر دوو رهخان ئيک ل دويڤ ئيک.

۱۱- (پراوهستان قه کرنا پييان. هەر دوو باسک بۆ تهنشتان) زقړاندن و چه ماندنا کهمهرئ ب سهر هەر دوو پييان دگهل دهست ليډانا پيی ب دهستي بهرامبهر ئيک ل دويڤ ئيک.

۱۲- (دريژر بوون ل سهر سينگی. هەر دوو باسک بۆ پيشفه) بلندکرنا هەر دوو پييان و سينگی بۆ سهری و ئينانه خارئ.



راھبنا نیت پییان (تمارین الرجلین)

- ۱- (پاوهستان. باسک بۇ پېشقە) بلندکرنا پییان بۇ پېشقە ئیک ل دویف ئیک دگەل ھەژاندنی (مرجه) بۇ خارئ _ پېشقە.
- ۲- (پاوهستان. باسک بۇ تەنشتان) بلندکرنا پییان بۇ پېشقە ئیک ل دویف ئیک دگەل ئینانە خارا ھەر دوو دەستان بۇ بنرانان بۇ دەست قوتانی.
- ۳- (پاوهستان. باسک بۇ تەنشتان) بلندکرنا چۆکان بۇ تەنشتان بۇ لیدانا ئەنیشکان ئیک ل دویف ئیک.
- ۴- (پاوهستان. گرتنا ھەر دوو باسکان ب شیوی بازنە ل پېش لەشی) چەماندنا ھەر دوو چۆکان ئیک ل دویف ئیک و بلندکرنا وان بۇ ناف بازنی.
- ۵- (پاوهستان) چەماندنا ھەر دوو چۆکان دگەل بلندکرنا ھەر دوو باسکان بۇ تەنشتا _ سەری.
- ۶- (پوینشتن ل سەر ھەر دوو پییان و ھەر دوو دەستان _ پییەک بۇ پېشقە) خۆ ھافیتن ل جھئ خۆ دگەل گوھورینا پییان بۇ پېشقە ئیک ل دویف ئیک.
- ۷- (پاوهستان) سئ جارا خۆ ھافیتن ل جھئ خۆ بۇ جارا چارئ زفراندنەکا تمام ل دور خۆ (دروستکرنا بازنی).
- ۸- (پاوهستان ھەر دوو پی ئیک و دوو بېرن) خۆ ھلاقیتن بۇ سەری ب فەکرنا ھەر دوو پییان و دانانا وان ب شیوہکی ئیک و دوو بر ل ھاتنە خارئ ئیک ل دویف ئیک.
- ۹- (پاوهستان. فەکرنا پییا باسک بۇ تەنشتان) خۆ ھلاقیتن بۇ سەری دگەل ئیک دوو برا پییان (تقاطع) دانانا دەستان ل سەر کەمەری.
- ۱۰- (پاوهستان) خۆ ھلاقیتن بۇ سەری دگەل چەماندنا چۆکان بۇ پېشقە و بلندکرنا باسکان بۇ پېشقە و سەری.
- ۱۱- (پاوهستان) خۆ ھلاقیتن بۇ سەری دگەل چەماندنا چۆکان ل سەر سینگی.
- ۱۲- (پاوهستان) چەماندنا چۆکان ب تمامی دگەل بلندکرنا باسکان بۇ تەنشتان _ سەری.



باریت راهینانیت لهشی (أوضاع التمارين البدنية)

باری دهستیکی (الوضع الابتدائي)

باری دهستیکی نهو شیوهیه کو لهشی وەرگریت بهری بجهئینانا بزاقان و پشتی ب دوماهی ئینانی ب شیوهکی گشتی باریت دهستیکی تینه دابهشکرن بو دوو پشکان نهوژی:

۱- باریت دهستیکی ییت رهسن (الاصليّة) یان بنه‌رهتی (الاساسيه).

۲- باریت دهستیکی ییت وەرگریتی (المشتقه) یان لقی (الفرعيه).

باریت دهستیکی ییت رهسن (بنه‌رهتی)

پیته دان بکارو باریت راهینانیت لهشی جیاوازییا هه‌ی ل رویی باریت دهستیکی ییت رهسن. هندهکان یا تیکه‌لکری دگهل باریت وەرگریتی و هه‌می بار یین ب رهسن داناین و هندهکیت دی بتنی هژماره‌کا دیار کری ب کورتی یا ب رهسن دانای. به‌لی پتیریا بسپۆریت په‌روهردا وەرزشی بتنی ب پینج باران ییت دیار کرین. نهوژی نه‌قه‌نه:



یه‌که‌م _ باری راوهستانی (الوقوف).



دووهم _ باری پوینشتنی (الجلوس): پوینشتنا چارینی.



سييه م: بارى راوهستانى ل سهر چؤكان (البروك).



چاره م: بارى دريژ بوونى ل سهر پشتى (الاستقاء).



پينجه م: بارى هه لاويستنى (التعلق).

يه كه م _ بارى راوهستانى (الوقوف).

بارى راوهستانى بگرنگترين باريت دهستپيكي تينه دانان ژبه ر كو:

-يه كه م: بارى دهستپيكي بو گه لهك بزاف و راهينانان.

-دووهم: خه له كا پيدفييه ل ناقبه را كومه كا راهينانيت جورا و جور.

-سييه م: تيدا ديار دبیت كا چه ند ب مفايه بو راهينانيت چاكسازي (الاصلاحية) بو لهشى كو راوهستان ب ئاشكرايى شورپا لهشى و گورجيا گه ها و خافيا زه قله كان ديار دكه فن ژبه ر كو وانيت راهينانيت وهرزشى دبنه نه گه را ب ساناھى بوونا بارى راوهستانى و قوتابى مه شقى ل سهر بكه ن تاكو لى رابين. بارى راوهستانى جودايه ب جوداهييازي و ركه زى ههر وه سان جودايه ل ناقبه را كه سانيت ئيك ركه زى. ب شيوه كى گشتى دقيت نه ف مهر جيّت خارى ل بارى راوهستانيدا ههين داکو بيته باره كى دروست.

۱-رېځ و راستيا به ژن و بالا و پيچهك سينگ يى بلند بيت دگهل نيزيكبوونا ههر دوو ههستيكييت ملا و سهر يى بلند بيت و بهر يخودان بۇ پيشقه و پيچهك ئهرزينك (الحنك) بۇ ژناقدا بيت.

۲-لهشى وى نابيت يى تىكچوويبيت و بيهن هلكيشان ب ساناھى بيت.

۳-مليت وى ل بارى ئاسايى خو بيت و پيچهك بۇ پاشقه بيته پالدان و شوربيت ب سهنگا ئاسايى ب شيوهكى كو ناقپه حنكا دهستى رويى وى ل لهشى بيت و تبلت وى پيچهك دگرتين و تبلا بهرانى بۇ پيشقه نيغگرتيبيت.

۴-كه مەر يا رېځ و راستييت و پشت ل بارى ئاسايى بيت و چهماندى يان دهر كهتى نهبيت ب شيوهكى گه لهك راست نهبيت. شاقولى بيت. بهلكى پاراستنا چهماييت ئاسايى ييت بربرا پشتى (عمود الفقرى) بكهت.

۵-ئەنداميت خارى ييت لهشى ب دريژى بن و تيكنه چن و يين وى ب تهر يى بيكقه بن بۇ وان قوتابيان ژيى وان ژ چارده سالان كيتر بن بۇ پاراستنى ژ خاريا كقانا بنى پيتى.

بهلى ئەويت ژيى وان پتر بيت شيوى پيا دى بقى رهنگى بيت:-

أ-پاشپه حنى (الكعبان) بيكقه نوسايين.

ب-تبل دقه كربين و مهودايى دناقپه را ههر دوو تبلت بهرانى نيزيكى بهوستهكى بن.

دووم: بارى روينشتنا چاره مەكى (الجلوسى متربعا)

سهر و مل و باسك و ناقته نگ ههر وهكى بارى راوهستانى بيت بهلى لهشى لسهر ههستى كه مەرى و ههر دوو كماخ (الحرقفيتى) جهگر بن ههر دوو پى ئىكدوو برين دگهل دوير كه تنه ههر دوو چوكان ههر دوو دهست يان ل سهر چوكان بيته دانان يان تبلت پييان بگرن يان ل تهنشته لهشى ل سهر ئهردى بوهر كه رايى بيته دانان. ئانكو ناقپه خكا دهستى بۇ سهرقه بن.

سئيهم: بارى راوهستانى ل سهر چوكان (البرول).

سهر و مل و باسك ههر وهكى بارى راوهستانى بيت. بهلى لهشى ل سهر ههر دوو چوكان جهگير بيت و پيچهك ژ ئيك و دوو دوبرن و ههر دوو ران راستين پاشى په حنيت پى بيكقه بمين و تبلت پى د چهمانديين ل بن پى يان دريژ كربين بۇ پشتى.

چارم:- بارى دريژبوونى ل سهر پشتى (وضع الاستلقاء)

دريژبوون ل سهر پشتى ل سهر ئهردى بيت و پشكيت دى ييت لهشى ههر وهكو چهوان ل بارى راوهستانى د بن. دى بوى شيوهى بن. ئانكو لهشى بدريژى ل سهر ئهردى جهگير بيت و ههر دوو پى راست ناراسته كربين بۇ پيشقه (موشرين).

پینجهم : بارى ھلاوستنى (وضع العلعد)

سەرۈمل و ئاقتەنگ. ھەر ۋەكى چەۋال بارى ۋاۋەستانىدا. بەلى لەشى ھلاۋىستى بىت دگەل باسكانب خىچەكا راستىن پىچەك پتر ژ فرەھيا سىنگى ژ ئىك و دوو دۈيرىن ب شىۋەكى كو سەرى ئازاد بىت ل بزاقى و ھەر دوو مل تەرىبن دگەل ئەردى.



بارىت دەستپىكى يىت ژىۋەرگرتى

(الاوضاع الابتدائيه المشتقه)

بارىت دەستپىكى يىت ژىۋەرگرتى (المشتقه) پىكھاتىنە ژ وان باران كول بارىت پەسەن تىتە ۋەرگرتن. ئەۋزى:

۱- لقاندنا باسكان.

۲- لقاندنا ئاقتەنگى.

۳- لقاندنا پىيان.

۴- ل دۈيف جھى ۋى كەسى ل ئامىرىت ۋەرزشى.



پیکننا راھینانیت لەشی

راھینانیت لەشی پیکنن ژ لەینی یان ژ دووبارە کرنا لەینەکی یان کومەکا لەینا ب مەرەما مەشقا پشکەکا لەشی بۆ بدەستفەئینا وی مەرەمی. کو راھینان بۆ ھاتیە دارشتن ژ سێ پشکان پیکدھین ئەوژی: یەگەم: باری دەستپیک. دووہم: نافێ لەینی یان لەینا ئەوێت راھینان ژێ پیکتیت. سییەم: باری دوماهی.

چەونیا نقیسینا راھینانیت لەشی

ل دەمی نقیسینا راھینانیت لەشی دقیت ئیکەم جار (باری دەستپیک) بێتە نقیسین ل نافبەرا دوو کفانیت مەزن. فیجا ئەو بار ژ یی رەسەنبیت یان یی وەرگرتیبیت. پاشی جارا دووی (نافی لەینی یان لەینی) دئ ئیتە نقیسین کو راھینانی پیک ئین و دقیت بریز بیت (بالتربی) بەلی (باری دوماهی) ب زۆری نائینە بەحسکر. نموونە: (راوەستان) چەماندنا کەمەرێ بۆ پیشقە.



بانگەواز (الایعاز)

بانگەواز: پیکھاتیە ژوان گۆتن و دەستەواژان (الفاظ و عبارات) ئەوێت مامۆستای پەرودەدا وەرزی دخوینیت ل سەر قوتابیت پۆلیدا رابن ب لەینی یان راھینانان یان ھەر جۆرەکی چالاکیان. ئەف گۆتنە و دەستەواژە ژێ دقیت گریدای چەند مەر جەکی ديارکری و بنەماییت جۆرا و جۆر بیت.

رېساييت گشتي د بانگه‌وازيډا (القواعد العامة في الايعاز)

- ۱- ماموستا دقيت يي ئاسايي بيت خو نافعچاگرئ نهكەت ل دهمي بانگه‌وازيډا.
- ۲- پيدفييه ماموستا ئاخفتنيټ وي بگه‌هنه ههمي قوتابيټ پولي بتايه‌تي ئه‌وي ل دوماهيي.
- ۳- نابيت بكه‌ته هه‌وار يان دهنكي خو زيده بلندبكه‌ت.
- ۴- پيدفييه ئاراستا باي بهرچاف وهرگرېت كو دهنكي فه‌دگوه‌يزيت بو ههمي قوتابيټ پولي.
- ۵- بهري روي بهرچاف وهرگرېت ب شيوه‌كي نابيت هه‌تاف ل چافي قوتابيان بيت.
- ۶- هزرو بيريت قوتابيټ پولي بهرچاف وهرگرېت.
- ا- هكه قوتابي زاروكبن و رامانا گوتنا نه‌زانن دقيت نموونه و لقيني لجهي بانگه‌وازي بينه بكارنيان پاشي داخازي ئي بكه‌ت كو پشكاربن دگهل ماموستاي ب زارقه‌كرني (التقليد).
- ب- هكه شيانيت هزريت قوتابيان پيچه‌ك بلندتر بن ژ نه‌وين پيشبيني ل وي دهمي بانگه‌واز بشيوي دان و ستاندن دي بيت.
- ج- دشين بانگه‌وازي بلندتر لي بكه‌ن ههر چه‌ند شيانيت هزريت قوتابيان بلندتر بن.
- ۷- نابيت ماموستانيه پليت قوتابيان كي‌م بكه‌ت يان ب چافي نزم بهري خو بده‌تي.
- ۸- بانگه‌واز دقيت ب زمانه‌كي روون و تيگه‌هشتي و ب گوتنيټ باشي بيت و بله‌ز نه‌بيت

پشكيت بانگه‌وازي (أقسام الأيعاز)

بانگه‌واز تيټه دابه‌شكرن بو سي پشكان:

۱- پشكا دهنك و باسان (القسم الاخباري)

۲- ماوه

۳- پشكا بجه‌نياني (القسم الاجرائي)

يه‌كه‌م: پشكا دهنك و باسان (القسم الاخباري)

پشكا دهنك و باسان بانگه‌وازيډا پيكه‌اتييه ژ په‌يقان (الالفاظ) و ووشان كو تيډا جوړي به‌رسقا فان پشكا ل له‌شي دياركه‌قيت كو لقيني دكه‌ن هه‌روه‌سان ريبارا فان پشكان له‌شي ديار دكه‌ت و هه‌روه‌سان له‌زاتي و هي‌زا بجه‌نياني. نموونه:

۱- دگهل بلندكرنا باسكان بو ته‌نشتا و بلندكرنا پاشي په‌چيني. چه‌ماندنا چوكان هيډي هيډي.

۲- گه‌له‌ك بله‌ز بو ديوازي به‌رامبه‌ر..... غاردان پشكا دهنك و باسان.

پشکا دهنګ و باسان هرزهګا نه شکه را دا قوتابیت پولی دهر باره ی لقینا داخواز کری. بجه ئینانا وی مینیت یان دهستیپکرن بجه ئینانا نه فی دئ راوه ستیت هه تا خاندنا (پشکا بجه ئینانی) کو ئیکسه ر پستی ماوه کی چاقه ری تیت.

مهرجیت پشکا دهنګ و باسان (شروط القسم الاخباری)

- ۱- دقیت پشکا دهنګ و باسان ل بانګه وازییدا یا روون ب ساناهییت و ئالوز نه بیت.
- ۲- پیدقییه ب کورتترین په یفا پیدقی بیت. نه فیه ژی بکار ئینانا زارافئ هونه ری کو ل په روه ردا وهرزی ل سهر رککه فتینه.
- ۳- دیارکرن پشکیت له شی کو لقینی دکه ت ل دویف ری زبه ندیا بیت دلقینا خو دا (ترتیب الحركه نفسها) هه که لقین یان راهینان پیکه اتبیت ژ لقینا پیان و باسان لقینا باسان به ری لقینا پیان بیت وی ده می پیدقییه ئیکه م جار نافئ باسان بیته گو تن پاشی نافئ پیان ل پشکا دهنګ و باسان.
- ۴- نابیت پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) (المصدر المشتعد) یان کاری داخازی (فعل أمر) به لکی دقیت دهستیپکته ت ب وی پشکا کو براستی لقینی دکه ت.
- ۵- خه له تیه کا به لاف یا هه ی نه و ژی پیکه اتبیه ژ ئالوزکرن پشکا دهنګ و باسان، ماموستا پیدقییه خو ژفی دهر بازکته ت. نه و ژی ب لیکفه کړنا پشکا دهنګ و باسان بو پشکیت هه والیت بجویک دا کو به رسقده نه فیه بله ز بیت و باسانهی داخاز که ر تیبه گهن.
- ۶- دشین پشکا دهنګ و باسان دهستیپکته ت ب (چاوگی وهرگری) یان کاری داخازی هه که راهینان به رده وامی بیته بجه ئینان و په یفا (پشکا بجه ئینانی یان داخازی) پیکه اتبوو ژ په یفا (دهستیپکه) (ابدا) نمونه: خو هافیتنا بجویک ل سهر پاشخستی... دهستیپکه ن.
- ۷- نابیت پشکا دهنګ و باسان ب شیوی زمانئ دان و ستاندنی بیت بتنی ل ده می گو تن وانا زاروګان نه بیت.

دووم: ماوه (الفتره):

ماوه پیکه اتبیه ژوی ماوی بیده نګ کو ئیکسه ر ددویف پشکا دهنګ و باسان تیت و به ری پشکا بجه ئینانی و بقی شیوه ی نشان بو تیه دانان (.....) نه ف ماوه یه هاریکاریا قوتابیان ده ت هه تا پشکا دهنګ و باسان تیبه گهن و دا کو دئاماده یا باشدابن بو بجه ئینانا راهینان یان لقینا ئیکسه ر پستی گو هلیبوون په یفا پشکا نه نجامدانی. نه ف ماوه یه ژی کورت یان دریژ دقیت لدویف شیانی قوتابیا و جو ری لقینی یان وی راهینانی بیت.

مه رجیت ماوهی

(شروط الفترة)

- ۱- پیدقییه ماوه پتر ژ پیدقی دریژ نه بیت دا کو قوتابی ئەوال پشکا دەنگ و باسان هاتی ژبیرنه کهن و ههروهسان دا کو چالاکي و بهردهوامی بهرزه نه بیت د راهینانیدا.
- ۲- پیدقییه ماوه پتر پیدقی کورتتر نه بیت چونکی بوارهکا تمام پهیدادبیت ههتا قوتابی رهگهزیت راهینانی تیگههه و خو بهرهههفکهن بو کاری.
- ۳- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی دریژ بیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان گران بوو پیدقی ب ماوهکی دریژ ههبوو بو تیگهههشتنی.
- ب- ههکه قوتابییت پۆلی زارۆکییت بجویکبن.
- ج- ههکه ئاستی وهرزشا قوتابیان بی هیژبوو.
- د- ههکه داخازا بجهئینانا راهینانی یا هیژیبوو.
- ه- ههکه راهینان یا موی بوو بو قوتابیان گرانبوو.
- چیدبیت ماوه ههتا رادهکی یی کورتبیت دقان باراندا.
- أ- ههکه راهینان یا ب سانا هیبیت پیدقییه کا گه لهک نه بیت ب تیگهههشتنی.
- ب- ههکه داخازییا بجهئینانا راهینانی یا بهیژ و بهلز بوو.
- ج- بو قوتابییت مهشقییکری و خودان شیانییت لقینییت بلند.

سییهه: پشکا بجهئینانا (القسم الاجرائی)

پشکا بجهئینانی پیکهاتییه ژ داخازا دهستیپیکرنا راهینانا یان لقینا ئیکسهه پستی ماوهکی چاقههه پتیت و دبیزنی پشکا بجهئینانی ب شیوی داخازی (امر) یان چاوگ (مصدر) بیت و دبیزنی (بجهئینانا بهیهف) (الاجراء اللفظ) یان دبیزنی (بجهئینانا بههژمار) (الاجراء العددي)

نموونه: ههردوو باسکان... ب چهمینن (بجهئینانا بهیهف) ههکه هاتو بجهئینانا بهیهف بیت بقی شیوهی بیت یان:

کاری داخازی (فعل امر) وهکو (دهستیپیکهه راههسته ههههه بکه

غار) یان (چاوگ) (مصدر) (راههستان روینشتن هاتنه خار) پهیفا (دهستیپیکهه) ب

کارتیت ههکا هاتو راهینان یا بهردهوامبیت.

مهرجیت پشکا بجهئینانی (شروط القسم الاجرائی)

- ۱- پیدفییہ بجهئینان (چاوگ یان کارئ داخازی بیت).
 - ۲- چ درپژگرنه ل په یقیّت پشکا بجهئینانی راستین. ههروهسا نابیت پشکا بجهئینانی بیته لیکفه کرن.
 - ۳- پیدفییہ پشکا بجهئینانی بدارشتن و شیوهکی بیت کو بگونجیت دگهل جورئ وئ راهینانی.
- ههکه راهینان یا بلهز بوو پیدفییہ داخازی بلهز بیته گوئن. ههکه راهینان یا هیدیبوو پیدفییہ هیدی بیته گوئن و ب هیز بیته بجهئینان.

مهرجیت بانگه وازی ب شیوهکی گشتی

(شروط الایعاز بصوره عامه)

- ۱- پیدفییہ بانگه وازییا گونجی بیت دگهل جورئ راهینانی. فیجا چ بلهز بیت یان هیدی بیت.
- ۲- پشتی خاندنا پشکا دهنک و باسان دهستپکر ماوهی. نابیت ب هیچ رهنکهکی بهحسی ههر ناگه رهدارکرنهکی یان تییینیا شیرتهکی بیته کرن و پاشی داخازی یان بجهئینان بیت.
- ۳- پیدفییہ بانگه واز بدهنگهکی روون و زهلال لیبتهگوئن چونکی دهنکی پولهکی مهزن یی هه ل سهرکهفتنا بجهئینانا لقینی یان لقینان.
- ۴- پیدفییہ بانگه واز بشیوهکی هونهری بیت. ئانکو باوهریا خو بدهته زاراقیت هونهری د بواری پهروهردا وهرزشیدا.
- ۵- دهمی گوئنا بانگه وازی پیدفییہ ماموستا بارهکی دروست وهرگریت و کو. سهری وی یی بلندبیت بهژنا وی ریك و پیک بیت و یی جهگیربیت ل جههکی گونجای راوهستیت بو ههمی قوتابیان دا ب روونی گوئی وان ل دهنکی وی بیت.
- ۶- جیاوازی بیت مهزن ییته ههین ل نافبه را بانگه وازی و هژمارتنی (العد) و نابیت ماموستا وان تیکه لدکهت. هژمارا پیکهاتییه ژ هاریکاریا پۆلی بو پاراستنا دهمی راست بو بجهئینانا لقینی یان راهینانی. نهوژی بکارئینانا چهند هوکاران دبیت. ژوان:
- أ- هژمارا بپهیف (العد اللفظ) نهوژی پیکهاتییه ژ پشکا لقینی ل دهمی بجهئینانا قوتابییت پۆلی بلهز یان ب دهمی گونجای (التوقيت المناسب).
- ب- جاریت ههین هژمارتن دگهل موزیکی دبیت کو نهوژی هاریکاریا دهمی بجهئینانا راهینان ددهت ههروهسان مفایهکی دیژی یی ههی کو چالاکیی زیدهدکهت ب شیوی دلخوشی (التشويق) بو وانی بتایبهتی بو زاروکان لقینی دگهل باشوازیی (اقیاعی) بو کچان.
- ج- ههروهسان دشیی بجهئینان ب هژمارتنی بدهین بلیدانئ ل سهر تشتهکی دیارگری وهکی دهستقوتان.

چەۋانیا بانگەۋازىي بۇ راۋەستاندا راھىنانى (كىقىيە الايعاز على ايقاف التمرين)

دى بانگەۋازىي دەين بۇ راۋەستاندا راھىنانى ھەكە ھاتو كاركرن ب راھىنانى ب شىۋى بەردەوامبوو و پەيھا (دەستپىكە) پشكا بجهئنانى بيت (پول) يان (ھەمى)..... راۋەستن. ز ل وى دەمى كار دى راۋەستىت پشتى ھژمارا دووئ بقى شىۋەى. ھەكە ھاتو راھىنان پىكھاتبوو ژ دوو ھژماران دى بىژين (ھەمى... راۋەستن) ل شويىنا (۲۰۰۱) دى بيت و قوتابى دى بەردەوامىن (۴۰۰۳) بقى شىۋەى دگەل ھژمارىت جوت. بەلى ھەكە ھژمارا كت بوو ۋەكى (۳) و لوى دەمى پەيھا (ھەمى) دى ھىتە گۆتن شويىنا ھژمارا (۳) راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۱) پاشى قوتابى ل ھژمارا (۳۰۰۲) دى راۋەستن و بقى شىۋەى ھەكە ھاتو ھژمارا (۵) بوو ل وى دەمى (گشت) ل شويىنا (۲) دى بيت و (راۋەستن) ل شويىنا ھژمارا (۳) و قوتابى ل ھژمارا (۵۰۰۴) دى راۋەستن و دى بقى شىۋەى بيت.

ئەۋ زانىيارىيت ل دوماھىيا راھىنانى تىنە نقيسين (المعلومات التى تكتب فى نهايه التمرين)

۱-ھەمى ئەۋ زانىيارىيت كو راھىنانى روون دكەن ل دوماھىيا راھىنانى دى ھىنە نقيسين ۋەكى جورى كەل و پەلى بكارتىن يان پشكدارىيا دوو قوتابيان يان زىدەتر پىكھە كاركرنى يان ھژمارا ھژمارتە راھىنانى يان كارى ب شىۋەى ئىك ل دويىف ئىك (تعاقب) يان ب بەردەوامى (استمرار) و ئەف روونكرنە ل ناقبەرا دوو كفنانان تىتە دانان.

۲-ئەف نىشانە (:) تىتە بكارئىنان ب رامانا پشكدارىيا دوو قوتابيان پىكھە دكاركرنىدا، ل ناقبەرا دوو كفناناندا تىتە نقيسينى ل دوماھىيا راھىنانى.

ئەف نىشانە (۰) ب رامانا پشكدارىيا سى قوتابيان ل كاركرنى پىكھە.

ئەف نىشانە (:) ب رامانا پشكدارىيا چار قوتابيان ل كاركرنى پىكھە.

نىشانە (T) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىقا پەحن بۇ سەرۋەيە.

نىشانە (⊥) ئانكو ئىك دەپى پەحن (مصبطة) لىقا پەحن بۇ خارۋىيە.

۳-پەيھا (ئىك ل دويىف ئىك) تىتە بكارئىنان دەمى لقين (ئىك لدويىف ئىك) يىن و ب رىكى (باتظام) بىنە بجهئنان

۴-پەيھا (بەردەوام) تىتە ب كارئىنان دەمى مامۇستاي بقىت لقينى دووبارەكەت يان لقينا ب شىۋى (بەردەوام) و ب دەمى دياركرى.

بنه ماییت بنه رەتی بۆ سەرکەفتنا وانا پەرودەدا وەرزشی

- ۱- چل و بەرگین قوتابیان ل وانا پەرودەدا وەرزشی و جەئ ل بەرخۆکنا وان.
- ۲- پاقر راکرتنا یاریگەهی و شوستنا وئ.
- ۳- راوەستانا قوتابیان ل دەستپیکا وانی و تۆمارکنا مولەتا نەساخان.
- ۴- چەوانیا تۆمارکنا نەهاتیا ب شیوەکی بلەز ل تۆمارا دیفچوونا روژانە.
- أ- تۆمارکنا هژمارا ژ (۱- ۴۰) ل سەر دیواری ب شیوەکی کو قوتابی بشیی ل پیش فان هژماران راوەستن.
- ب- نفیسینا هژمارا قوتابیان ل سەر ئەردئ هولئ تەر خانکنا هژمارەکی بۆ هەر قوتابیەکی ب شیوەکی قوتابی ریزبن هەر ئیک ل سەر هژمارا خۆ.
- ۵- چل و بەرگیت مامۆستایی پەرودەدا وەرزشی.
- ۶- بەرهفکنا کەل و پەل و ئامیرین پیدقی بۆ وانی.
- ۷- کونترولکنا قوتابیان ل دەمی وانا پەرودەدا وەرزشی.
- ۸- وانیت ئیکی ل دەستپیکا سالا خاندنی بۆ گۆتنا وانا وەرزشی:
- أ- سزادانا وان قوتابیان کو پیگیری ب وانی نەکەن ب هەفکاریا ریڤه بەریا قوتابخانی ب سیستەمی نوی یی سزادانی
- ب- پیتە پیدانەکا باش بۆ ئامیر و چل و بەرگیت وەرزشی.
- ج- پیتە پیدانەکا باش ب بنه ماییت بنه رەتی ییت وانی وەکی ریڤه چوون غاردانا هیدی (هروله).
- د- لیڤه کنا قوتابیان بۆ تیما.
- و- دانا ھندەک راهینانین تایبەت ب یاسایی بۆ زیدەکنا شیانین وەرگرتنا وان.
- ز- دیارکنا سەر وکیت تیما وە هاریکاریت وان.
- ح- دانانا پلانا تایبەت ل دەستپیکا سالا خاندنی دەربارە دیارکنا جەئ راوەستانا وان و وەرگرتنا بارئ (نمایشکرنی) (وضع العرض) و لقینیت دەملدەست (الحرکات المفاجئة).
- گ- فیرکنا قوتابیان ب چەوايا گوهورینا جەئ خۆب ساناهی.
- ی- دانا ھندەک چالاکیا و یارییت دلخوشکەر دا کو هەست بخوشیی بکەن و بدەر وونی خۆشا دبن.
- ل- دانا راهینانیت خافکرنی ل دوماھیا وانی د اکو قوتابی و خوندکار بزفرنە بارئ خۆیی ناسایی.

وانیټ پەرورددا وەرزشی ل بارین نه ئاساییدا (درس التریبه الرياضیه فی الظروف غیر الطبیعیه)

۱- وانیت پەرورددا وەرزشی ل سه قایی ساردا

ل روژیت زقستانی ییت سار کو پلیت سه قای گه له ک ساربن ل وی ده می پیدقییه ئەم دویر بیخین ژ فی هه لویستی. کو دقیت ماموستا کومه کا راهینانان ل هزری بن دا پیشکشی وان بکەت ل قان جوړه دهمان کود ویر بیت ژ بجهینانا پلانا نفیسی. ئەو راهینانری دقیت ل وی جوړی بن کو هه می پشکیت له شی قه گرن و دقیت وان راهینانان ب قوتابیا بکهین کو پلا گهرماتیا له شی وان بلند بکەت دا زالین ل سهر نه خوشیا سه قای ب وی لقینی و وی دهرکه تنی (انطلاقه) یا بله ز.

راهینان کو تینه دان بشیوه کی بن کو پیدقی به حسه کی دریژ نه بیت ل ده می پیدانا راهینانی دقیت قوتابی ب شیوه کی ئازاد راوهستن سمبارنگه هی و راهینان ژ غاردانا هیدی ب هه می شیوا دی ئینه دان چونکی ئەو دبیته ئەگه ری له زاتی و پالانا خوینی بو هه می ئەندامین له شی.

ب گشتی دقیت ل سه قایی ساردا تیبینیا قان خالان بیته گرن:

۱- ئیکسهر دهست ب وان بکهین بی گیر و بوون و بی لیپیچین و بی خه می. به لکی ئەوبینه پاشی ئیخستن بو پشتی وان.

۲- وانه دقیت زنجیره ک بیت ژ لقینی و راهینانان بی ماوی راوهستانی.

۳- گه له ک لقینیت دهملدهست (حرکات مفاجئة) ل ناقبه را راهیناندا.

۴- ماوی بجهینانی (چالاکیت فی کرانی) بی نه لادان دیروگرامی وانیدا چونکی پیدقی به حسی و چاقه ری کرانی هه یه ئەوژی دبیت ئەگه ری هاتنه خارا پلا گهرماتیا له شی.

۵- یاری و بهریکانه (المباریات) بی نه بجهینان لناقبه را کومیت پولی ب تایبه تی ئەو یارییت کو پیدقی ب وهستیانی و خه باتی و لقینا بله ز هه یه.

۶- گرنزین و خوشی ب قوتابیانقه دیاربیت ل ده می ههست دکهن کو ییت زال بووین ل سهر نه خوشیا سه قایی سار.

۲- وانا پەرورددا وەرزشی دناف پولیدا

ئەوژی تیته دابه شکرن بو دوو پشکان:

أ- وانا پەرورددا وەرزشی ب کریار دناف پولیدا.

ب- وانا پەرورددا وەرزشی ئەکادیمی (نظری) دناف پولیدا.

أ- وانا پەرۋەردا وەرزشى ب كرىيار دناف پۇلىدا

ھىندەك گۇھۇرىنېن بلەز دسەقايدا چىدىن بتايىبەتى ل رۇژىت زۇستانى ل دەمى رېقەبرنا وانا وەرزشى دى بىنى جار و باران بارانەك ب زۇرى ب رىژى دى بارىت ل وى دەمى دى نەچار بىن دگەل قوتابىت خو بزقرىنە ناف پۇلى پىشتى كۇھەمى كەل و پەل و ئامىرىت وانى بزقرىنە جەھىت وان كۇ ئەقە ژى دقەت ب لەز و رىك و پىكى بىت بشىۋەكى كۇ كارى نەكەتە سەر رەوشا خاندنى ل پولىت دى و ژبەر نەبوونا ھولەت گرتى يىت تايىبەتى بۇ جەھىنانا وانا پەرۋەردا وەرزشى ل پىتريا قوتابخانان لەوما ل فى جورى سەقاي دقەت وانا دناف پۇلىدا دا بىتە جەھىنان دگەل تىبىنيا سى خالىت سەرەكى كۇ پىكەتەنە:-

۱- ھەوا گۇھۇرىن (التهويه): قەكرنا پەننەجەرا بشىۋەكى كۇ بگۇنچىن دگەل سسەقاي ھەروەسا دقەت دوىركەتن ژھروباى بەرچاف بىتە وەرگرتن.

۲- رىكخستنا ئەردى پۇلى بىقەكشانا تەختىت روينشتنى ھىدى ھىدى دانە بىتە ئەگەرا رويدانا دنگىت نەخۇشى. يان جەھىنانا وانى ھەر روينشتى ل سەر تەختان دگەل ھەلبىراتنا راھىنانىت سادە بۇ پىشكەكا لەشى.

۳- تىكەلدانا لارى پۇلىت دى:

-نمۇونە ل سەر راھىنانىت سادە كۇ بشىن دناف پۇلىدا جەھىنى.

-بلندكرنا پاشپەحنىت پىيان.

-چەماندنا چوكى نىف چەماندن يان ب تمامى.

-گرتنا تىلەت پىي.

-پالدا سەرى بۇ پىشتى.

-چەماندن يان خاركرنا كەمەرى بۇ پىشتى لبارى روينشتنى لسەر تەختەى.

-راھىنانىن تىر لىدانى (الطعن) بسقى.

-راھىنانىت باسكان بۇ وى نەودايى دشاندا بىت.

-زقرا ندنا ئەنىشكان (المرفقين) و پالدا وان بۇ پىشتى.

-يارىت بچويك.

ب- وانا پەرۋەردا وەرزشى ئەكادىمى (تىورى) دناف پۇلىدا:

بىگومان ددرىژىيا سالا خواندنيدا وەسان بەلاقە كۇ وانا پەرۋەردا وەرزشى ل يارىگەھا قەكرى تىتە جەھىنان. بەلى جارا ھەى كۇ نەشىن وى كارى ل يارىگەھى بكەن ل رۇژىت باران.

ل وى دەمى وانا خۇ دگەل قوتابىت خۇ دناف پۇلىدا دى برىقەبەين و ھەكە نەشايىن وانى بكريار بكەين. ل قىرى چەندىن بابەت يىت ھەين كۇ دشىين بەرچاڭكەين بۇ قوتابيان كۇ سەرنجا وان راكيشيت و كارىگەرى ھەبىت ل سەر دەرۋونى وان دى وان ھاندەت و خوشى بۇ پەيداكەت. ئىك ژ وان بابەتا پىكەتەنە ژ بابەتى (راكيشان) (السحب) ل ناقبەرا تىپىت

پۆلانددا ھەروەسا بەحسێ بابەتێ گەھشتنا پۆلا دێ کەین ھەتا کێژ گەھشتینە دقێ دەمیدا ھەروەسان بەحسێ کێشاننا قوتابخانان دێ کەین ئەف بابەتە ژێ دێ سەرنجا قوتابیان راکیشیت چونکی پەيوەندیا ئیکسەر یا ھە ی دگەل وان قوتابیان ئەوێت پشکدارتێدا. ھەروەسان بابەتێ یارییا ب گشتی و یارییت ریکخستی (الاعاب المنظمه) و یاساییت وان و بەریکانە و غاردانا دوروبەران (الضاحیه) یان پایسکل ھاژوتن دێ کەین چونکی پتیریا قوتابیان نزانن چەوايە و دێ چەوا خال بۆ ھینە ھژمارتن و پشکداریت تێدا چەندن. ئەفان دێ بۆ بەحسکەین بتنی بۆ زێدەکرنا رەوشەنبیرییا وان یا گشتی و لدویش ناچین. پاشەرۆژی بابەتیت گرنگ کو دقیت جەخت ل سەر بیتە کرن پیکھاتیئە ژلایەنن پەرورەدیی دوەرزشیدا ھەروەسان ھەستا نەتەوايەتی و نیشتمان پەرورەری کو پەرورەدا وەرزی ھوکارەکی کاریگەرە بۆ پیگەھاندن و دروستکرنا ھەفولاتین ب ھیز و خودان ساخلدمی کو بشین وەلاتی خو ئافاکەن و بەرگریی ژیبکەن. ھەر دەمی پیدقی ھەبیت ئەف کارە ژێ دکەفیتە سەر ملیت مامۆستای ل رۆژی شیانیت وی بۆ دیتنا پەیداکرنا تشتیت نوی دا سەرنجا قوتابیان پی راکیشیت و ھندەک قوتابخانە ییت ھەین کو گەلەک شیان ییت تێدا ھەین دشین ئامیریت سینەمایا بجویک و فیدیویئ دابیندکەن بۆ نمایشکرنا وینیت وەرزی و ساخلەمی بقان ئامیران. بەلی ئەف کارە ھەمی دقیت لژیڕ بنەماییت پەرورەدییان بن. ھەروەسا چالاکیت دیدەفانی و خیفەتگە بابەتیت گرنگن پیدقییە دقې بواریدا بێنە بەحسکرن و رۆلی لی پیگەھاندنا زارۆکیت مە. تێدا بیتە دیارکرن. کو قوتابی وەکی سەربازی یەدەک بەرھەف دکەت بۆ ئافاکرنی ل دەمی ناشتی و بەرگریگرنی ل دەمی شەرو نەخۆشییدا کو ئەو ژێ بیروزترین ئەرکە.

پالانا وانا پەرورەدا وەرزی

پیناسا پالانی: پلان پیکھاتیئە ژ کریارا ھەلبژارتن و ریکخستنا لایەنن چالاکیا وانیت پەرورەدا وەرزی بۆ ھەمی قوتابی قوتابخانی. ب جۆرەکی کو پلەپلە بیت ل بابەتی. ژوانەکی بۆ وانەکا دی د ھەر سالەکید. ھەروەسان ژ سالەکی بۆ سالەکا دی.

۱- گونجانندا وی دگەل بارئ قوتابی قوتابخانی.

أ- بارئ ساخلەمیا وان.

ب- ئاست و شارەزایا دەستکەفتیا و شیانیت لقینا وان.

ج- ھەزا وان.

۲- گونجان دگەل وان تشتیت ل قوتابخانی تینە دابینکرن.

۳- گونجانندن دگەل دەمی دیارگری و خشتی وانا و یاسایا.

۴- رێرەوا چفاکا نافخو بەرچاف بێنە وەرگرتن.

۵- ئارمانچ دروونى و دياركريين.

۶- پېدقپيه ئەو لايەننى چالاكيان كو بخۇفە دگريت بجهبينيت.

ا- پېشكەفتن.

ب- جۇرا و جۇر.

ج- پېتە پېدان.

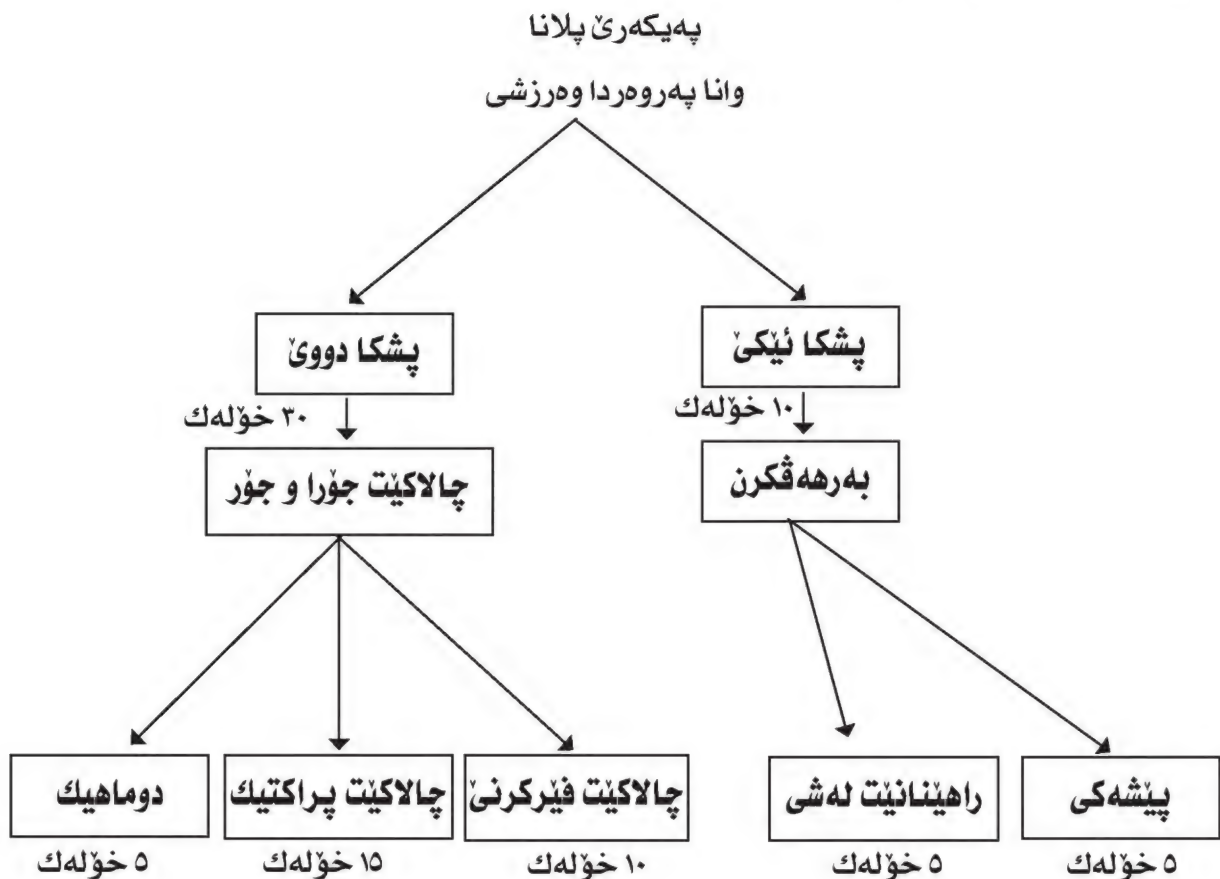
د- ئېكبوون.

۸- باشى لېكفەكرنا لايەننىت چالاكيان لسەر سالييت جودا جودايت خواندنېدا.

۹- پېدانا خۇشپى (التشويق).

۱۰- پېتقپيه پلان گرنگىي بدهتە هەلسەنگاندنى.

۱۱. پېدقپيه ب نەرمى بېتە نياسين.



خەسلەت مامۇستايى سەرکەفتى

ل قىرە چەند ھزرەك يىت ھەين دەربارەى خەسلەتت سەرەكى كۆ پىدقايىت مامۇستايى بەرپرسى پى
بىنە نياسىن ھەكە بىقن بگەھنە ئاستى ھەقركيا سەرکەفتى دكارى خۇدا يان بسپۇريا وان.
ئەف خەسلەتە ژى ئەقەنە:-

- ۱-زانستەكا باشى ل ئارمانچ و ھەمى لايەنيت كاري ويدا.
- ۲-كەساتيەكا پەسەند ھەبىت ژ لايى ئەويت كاري دگەل دكەن (قوتابى و مامۇستا)
- ۳-پەيوەندىيت ديموكراتى كاري پىبكەت دگەل ھەمى كەسان.
- ۴-شىوازەكى پىرۇگرام و نەخشەدانا زانستى دارىژىت بۇ كارىت خۇ.
- ۵-دقۇت دويركەفۇت ژ لايەنگىرىي بۇ لايەكى و ئىكسان بىت دفرمانا خۇدا.
- ۶-دقۇت يى نەرم و ئارام بىت.
- ۷-دقۇت رويركەفۇت ژ تورەبوونى و دەمارگىرى (عصبى).
- ۸-پىشكەفتى بىت و باوەرى ب گۆھۆرىنى و چاكسازيا بەردەوام ھەبىت.
- ۹-زىرەك و خودان ھزرەكا شىكەر بىت.
- ۱۰-زانبارى ھەبن ل سەر رىكا وانە گوتنا نوى و شىوازىت وئ.
- ۱۱-رەوشەنبىرىيەكا گشتى يا باش ھەبىت.
- ۱۲-خەسلەتت كەساتيا وئ يا پەسەندەرى بىت (شىان ھەبن بروونى باخقۇت و ئاخقۇتت وى دجەدابىن
و دەنگەكى بشيان ھەبىت و گىنگىي بدەتە كەل و پەلىت وەرژى و جل و بەرگان... ھتد.

ئەركىت مامۇستايى پەرەردا وەرژى

- ۱-گەھاندنا بنەمايىت نەتەوھىي و نشتىمانى بۇ دەروونى قوتابيان و ھاندان و ئاراستەكرنا ھەستى وان
بۇ قيانا نىشتمانى و دەستكەفتىت نىشتمانى پى بدەتە نياسىن.
- ۲-بەرھەقكرنا قوتابيان ل دويىف داخازىيت جفاكى و بوچونىت وئ د اكو پشكدارىي بكەن ل پىشكەفتن
و زىدەكرنا بەرھەمى.
- ۳-پەيداكرنا بەردەوام يا بىھنا وەرارا ھەمى لايەنيت قوتابيان ب رىكا چالاكى و يارىيت وەرژى و
ئارستەكرنا وان داکو ھىياري ساخلەميا گشتى ببن.
- ۴-فىركرنا قوتابيان ب بنەمايىت سەرەكى يىت چالاكى و ياريا و پىشئىخستنا شيانىت لەشى وەكى ھىز و
بىنفرەھى و لەزاتى و باشكرنا ھويربىنىي دلقىناندا.
- ۵-پاشكرنا پەيوەندىيت كۆمەلايەتى و وەرارا گيانى كاركرنى و دابىنكرنا سەفايەكى گونجاي بۇ وەرارا
خەسلەتت پەرەردەھىي وەكى ھەستكرن ب بەرپرسىيەتىي و ھارىكارىي و قيانى و تىكەلى و دلسوزىي.

شیوازیټ تایبه تی ل گوتنا وانا په روهردا وهرزشی

وانا باشی پیدفی ب دهرئینانا باشی و بیته دانا هویریا هه ی ل هه لبرارتنا وان شیوازیټ کو بکار دئینن بؤ بجهئینانی و چهند په یوهندیا ب سروشتی وان نارمانجیت کو مهرما بجهئینانینه. گه لهک جارن نارمانجا نهو هوکاریت پیدفی دیاردکهن. شیوازیټ وانه گوتنی بهوکارهکی کاریگه ر تیتته دانان ل ریځخستنا شاره زاییت فیږکرنی دا کو قوتابی باشتیرن نه نجامان ب دهستخوځه بینیت. بهایی په روهردهی و پیشخستنا شیانیټ لقینا قوتابیان نائینه بجهئینان بتنی ب وی ریځ اکو بشیوازهکی گونجای و ماموستایه کی تیتته نیاسین. کو شیانیټ گوتنی هه بن لبانگه وازا دروست و کریارا فیږکرنی دقیت چهند مهرجین په روهردهیټ راست و دروست هه بن د اکو قوتابی بشیت لقین و چالاکیټ جوړا و جوړ تیښگه هیت. کو بؤ وی تیتته به حسکرن و چهند شیوازهک یټ هه بن بؤ فیږکرن را هینان و لقینیت وهرزشی یټ گرنګ نهغه نه:

۱- شیوازیټ به حسکرن و پارچه کرنی.

۲- شیوازیټ نمونه یان زانینا گشتی.

۳- شیوازیټ به حسکرن و نمونه (یه کیټ فیږکرنی)

شیوازیټ پارچه پارچه کرن و نمونه یی یان شیوازیټ (یه کیټ فیږکرنی)

نهغه شیوازه دشیت کو بپارچه یه کا نافه راست بیته دانان ل نافه را ههردوو شیوازیټ پیشی. کو یاری یان لقین تیتته پیکه کرن بؤ پارچیت بچویک به لکی بؤ یه کیټ مه زن، هه ر یه کهک چهند لایه نیټ گرنګ و مه زن یټ یاری یان لقینی بخوځه دگریټ. فیږکرنای یه کیټ هه می تمام بیت پاشی دی ماموستا فه گو هیزینه یه کا ددویفدا بقی شیوهی: - لته پا باسکت بولی دشیاندا یه بیته لیکه کرن بؤ فان یه کیټ خاری:

۱- گرتنا ته پی و پاسه دان ووهر گرتنهغه.

۲- ته پ ته په و پاسه دان.

۳- هاتن و چوون ته پی و برینا ته پی و گولکرن.

۴- هیرشبرن و بهرگیریا تاکه که سی و تیپی (ل یاریکرنی و بجهئینانا پلانا)

۵- یاسایت وی.

دیدهفانی چییە؟

دیدهفانی بزاقەکا جیهانییە ب رپکا بەرنامیت وئ پیتەکی گەلەك ددەت ب لایەنیت ولات پەرورەری و ئایینی و پەرورەردەکرنا زارۆك و گەنجان پێخەمەت بلندکرنا ئاستی رموشەنبیری و هەولددەت بۆ ریکخستنا لایەنیت لەشی و باوهری بخۆبوون و بەرگریکرنی ل خویشی و نەخۆشیان و بەیزکرنا پەيوەندیان ل ناڤبەرا هەمی دیدەفانان ب ئەنجامدانا خیفەتگەه و کومبوونییت دیدەفانی، ل وەلاتی مە دیدەفانی تمامکەرئ وانا پەرورەدا وەرزشییە.

کەمبوون و خیفەتگەه

ل سەر ئاستی قوتابخانان وەکو بەرنامی سالانە پێدقییە ئەقین خاری بێنە بجهئینان

۱- **کومبوونییت پایزی** / ئەف کومبوونە بۆ هەمی قوناغیت دیدەفانی تیتە بجهئینان بۆ دەمەکی دیارگری کول چەند دەمژمیرەکان پتر نەبیت و چالاکییت وەرزشی و دیدەفانی بەروار و جە و پرۆگرامی بۆ دارشتی ل دویف رینمایان ل مەها چریا دووی و کانوونا ئیکتی بیت.

۲- **کومبوونا بهاری** / هەر ب وی شیوی ل سەری تینە بجهئینان بۆ هەمی قوناغا و پرۆگرامی تایبەت بۆ تیتە دانان و چەندین چالاکی تیدا تینە سازکرن ژ لای پشکدارانفە و ل مەها ئاداری پێدقییە بێنە بجهئینان.

۳- **خیفەتگەها دیدەفانی** / خیفەتگەه جیاوازه دگەل کومبوونا ل روی پرۆگرامی و دەمی. کومبوون بۆ ماوی چەند دەمژمیرایە بەلئ خیفەتگەه بۆ چەند رۆژەکان کو دیدەفان پێدقییە بمینیتە ل خیفەتگەهی و پرۆگرامی شەقی بجهینیت ژ ئاهەنگ و بەریکانییت شەقی و ریکخستنا خیفەتگەهی و نابیت ژ سێ رۆژان کیمتر بیت بۆ هەر قوناغەکی.



قوناغیت دیدەقانى / ل دویف قوناغیت ژى و زنجیرا پسکداریکرنى ل بزاڤا دیدەقانىی یا هاتیە لیڭقه کرن
بۇ قان قوناغیت خارى:--

۱- **تیشکە شیر - گۆله کان:** (۸ سال - ۱۱ سال) ئەف قوناغه بسى پشکان دەر باز دبیت.

پشکا ئیکى / تیشکە شیر ربۇ کوران

گۆله کان بۇ کچان

پشکا دوى / تیشکە شیر یان گۆله کان ئیک ستیر

پشکا سى / تیشکە شیر ریان گۆله کان دوو ستیر

بۇرینا قان پشکان پیدقییه پسکداریکربیت ل خیفه تگه هو کومبوونیت دیدەقانى

۲- **دیدەقانى و رابه ر:** ژیی وان (۱۲ سال - ۱۸ سال) ئەف قوناغه ژى ب سى پشکان دەر باز دبیت کو
ئەفه نه:--

پشکا ئیکى / دیدەقان بۇ کوران رابه ر بۇ کچان

پشکا دوو / دیدەقان یان رابه رى ئیکى (الاول)

پشکا سى / دیدەقان یان رابه رى پیشکەفتى (المتقدم)

بۇ برینا قان قوناغان پیدقییه دیدەقان یان رابه ر پسکداریکربیت ل چەندین خیفه تگه و کومبوونیت
دیدەقانى و هەمى هونەریت دیدەقانى فیرببیت.

۳- **گهریده (الجوال):** بۇ هەردوو رهگه زیت کچان و کوران ژیی (۱۹ سال - ۲۵ سال) ل قى قوناغى پروگرامى
تایبه تی ب وانقه یی هەى و حیاوازه دگهل قوناغیت دى ل رویی پروگرامى و بۇ نموونه زیددەتر پیتەى
دده ته لایه نى خزمه تگوزاریى و فه کولینى ژ پروگرامیت خو پیخه مه ت مفايى وی بگه هیته جفاکى.

۴- **قوناغا سه رکرده:** ل سه ر سالیدا پشتی برینا هەمى قوناغان دشیت پسکداریی بکەت ل خولیت
سه رکردایه تیى کو جقاتا بلندا دیدەقانى بجهتینیت و باوه رنامى دده تی. پاشى دى شیت. خیفه تگه و
کومبوونان ب ریقه ببه ت.

ئالا دوریشمى قوناغان:

۱- هەمى پشکیت تیشکە شیر و گۆلکان (ئاماده یه).

۲- دوریشمى دیدەقان و رابه ران (دئ هەولده م) دیدەقان و رابه ریت ئیکه م و پیشکەفتى (ئاسویه کى
به رفره ه)

۳- گهریده / (خزمه تا گشتى)

ئالایی دیدەفانی / پیکهاتییه ژ سێ به لگیت زهیتونێ نیشانا وان سێ به ندیت په یمانا دیدەفانی و یا هاتییه
 دانان ل سهر بنگه هه کێ رنگ زیرین. دوریش قوناغێ ب رنگی رهش یێ دنا قدا نقیسی. تیتیه دروست کرن
 ل سهر په روکه کێ سپی. نیشامێ چار دهوریت وێ ب وهریسی و گرێکت چار گوشه ب رنگی قه هوایی کو
 بشیوێ بازنییه ب (٢١) تیروشکیت زهر هاتییه نه خشاندن وهکی فی وینهی:



وینێ ئالایی دیدەفانی

سویند و یاساییت دیدەقانی /

۱- سویندا دیدەقانی: بقی شیوی خارپیە:

(سویند دخوم . ب خودی . ئەو ئەرکی ل سەر ملیت من بکەم . بەرامبەری خودی و وەلاتی . ھاریکاریا ھەمی کەسان بکەم . ل دەمی خوشی نەخۆشییدا پەپرەوا یاساییت دیدەقانی بکەم).
بەلێ بۆ تیشکە شیر و گولەکان شوینا ھاریکارییا، دی بیژین (ھەمی رۆژان باشیەکی بکەم)

۲- یاساییت دیدەقانی: دەھ خالێ ئەو ژێ بۆ ھەمی قوناغانە:-

- ۱- دیدەقانی باوەریا ب شەرەفی ھەمی و یی راستی بیژە.
- ۲- دیدەقانی یی دلسۆزە بۆ وەلاتی و دەیک و باب و سەرکردی خۆ.
- ۳- دیدەقانی یی بمفایە و ھەولددەت بۆ خوشی و ھاریکارییا کەسانیت دی.
- ۴- دیدەقانی ھەقانی ھەمی کەسایە و برایی ھەمی دیدەقانیە.
- ۵- دیدەقانی یی ب ریزە و رەوشت بلندە دەھمی رەفتاریت خۆدا.
- ۶- دیدەقانی ھەقانی جانە وەراییە و رەحمی پی دەت.
- ۷- دیدەقانی یی گوھدارە و ھەمی فرمانان بجە دئینیت بی دوو دلی.
- ۸- دیدەقانی کاریت خۆ بجەدئینیت بیی پاشکەفتن.
- ۹- دیدەقانی ئابوری دکەت ژ دەستکەفتیا بۆ دەمی پیدفی.
- ۱۰- دیدەقانی یی دل و دەروون پاقرە و زیرەک و چافنەترسە.



پشکینى ل خيشه تگه ھى و نارمانجيت وى

پشتى بجهئينا رۆژه کا تڑى کارو چالاکیان ژ وهرزشا سپیدئ هه تا شه قبیړی (جله کر) دئ هه لسه نگاندن بۆ فان کارو چالاکیان هینه کرن. نه وژی بدانانا چهند لیژنه کیڼ کارزان بۆ دانانا نمریت گونجای بۆ ههر کارو چالاکیه کی کو لناف خیشه تگه ھى هاتینه بجهئینان بۆ تیمیت پشکدار و وهرگرتا نیشانی باشترو ریڅ و پیکتر تیم بۆ بلندترین نمره ب دهستفه بینیت ل نهجامی پشکینى. پشکینى ئیکه ژ کاریت گه له ک گرنگ ل ناف خیشه تگه ھى کو رۆژانه پشتى دانئ سپیدئ دهستپدکته د اکو دیده فان مافى وهستیانا خو وهرگریت و ل ناف خیشه تگه ھى ب سیمایه کی جوان و ریڅ و پیک بیه دیتن. ل دهستپیکى بۆ دهستنیشان کرنا وى لیژنى، لیژنه دقیت کهسانیت خودان باوهرناما سهرکردایه تیا دیده فانى بن شاره زاییا تمام هه بیت ل سهر هونه رى دیده فانى و پرؤگرامى رۆژانه. پیدفیه سهرؤک تیم و گرووپ ژى بیته دانان د فان لیژناندا کو شاره زاین ل کارو چالاکیت یه کیت پشکینى و دهستنیشان کرنا کیم و کاسیت ناف خیشه تگه ھى و هه سترن ب لى پسپار کرنى. پشکین تیه نهجامدان ل سهر فان خالیت خارى:--

۱- پاقزیا خیشه تی و چه وانیا فه دانئ (هه واهوهورین).

۲- پاقزیا گشتى یا ناف خیشه تگه ها تایبهت یا تیمى.

۳- جلکو ریڅ و پیکیا دیده فانى.

۴- پیشانگه و کاریت دهستى.

۵- لینانگه.

۶- پیگیری ب دهم و رهفتارا رۆژانه.

وه بۆ به رهه فبوون بۆ پشکینى دقیت دیده فان ل سهر ئیک تیم راوهستن ل بهر سینگى خیشه تگه ها خو. سهرؤکى کومى (پیشه نگ) ل لایى راستى و هاریکاری وى ل لایى چه پى دى راوهستن سهرؤکى تیمى دى ب دهنگه کی بلند و ریڅ و پیک تیما خو پیشکیشى لیژنى کهت. بهر هوقبوونا تیما خو دى نیشادتهت دهه مى لایه نانقه دى باگه وازى کهت و بیژیت (دیده فانیت پهروهردا..... بهر هه فن بۆ پشکینى) دگهل وهرگرتا سلافا دیده فانى ژ لایى سهرؤکى تیمیه.

فتيك ژوان ئاميريت ب مفايه كو گه لهك تيته بكارئينان له وانيت وهرزشي و ناف خيڤه تگه هان ژئه گهرئ
 گوھليڤه بوونا بانگه وازا ل ناف خيڤه تگه هئ. به لئ فيتك ژبه ر تيژيا دهنگي وئ ب ساناھي گوھليڤه
 ئه فئيت خارئ چهند نموونه كئيت فيتكئنه كول ناف خيڤه تگه ها بكار دهئين.

۱- ئيک فیتکا دريژر كو سئ جاران دووباره دبیت نیشانا (به رهه قبوونه) بو كارو چالاکیان.

۲- چهند فیتکیت کورت كو ژ سئ جاران زیده تر بیت نیشانا (كومبوونییه).

۳- چهند فیتکیت دريژر كو ژ سئ جاران زیده تر بیت نیشانا (به لاقبوونی ییه).

۴- چهند فیتکیت کورت ل دویف ئيک. فیتکه كا دريژر نیشانا (داخا زا هه وار هاتییه، مه ترسی) چهند جاره كا
 دئ دووباره كه تت.

۵- ئيک فیتکا دريژر. سئ فیتکیت کورت نیشانا (داخا زیا سه روکیت تیمانه).

نیشانیته دیده فانی

۱- به رهف فی ریکی هه ره ←

۲- لقی ریکی نه چه ← X

۳- تیم بوو دوو پشك ← <

۴- لدوریا چار پینگا فا نامه كا هه ی ← 4

۵- خيڤه تگه ه ← Δ

۶- لقیری چاقه رییه ← □

۷- ئه م زفرینه خيڤه تگه هئ ← ●

۸- ئه ف جهه مه ترسیه ← △

۹- ئا فا فه خارنی ← ○

۱۰- ئه ف ئافه بو فه خارنی ب کارنا هئیت ← Δ

۱۱- فرۆكخانه ← ⊗



قىبىلە نووما بىكار ئىنانا وئ

(البوصلة)

قىبىلە نووما بۇ دىتتا چار لايىت جوگرافى تىتە بىكار ئىنان. قىبىلە نووما ل شەقىت تارى و زىستانى يان ل رۇژىت عەور و شەقىت ستىر ديار نەبن دىدەقان بىكار دىننى بۇ دىتنە فا چارلايان و بىكار دىننى ل گەريانا ب پىيان (الرحله الخلويه) بۇ دروستكرنا نەخشى رىكى.

قىبىلە نووما پىكەتايىيە ژ دەزيەكا موگناتىسى سەرۇكى وئ ب رەنگى شىنى ھاتىيە رەنگكرن ب شىوئ دەمژمىرئ. ھاتىيە قايىمكرن ل سەر بىزمارەكى لىناف بىنگەھەكى شىشەى كو ب ساناهى بىزقريت و يا نمرەكرىيە (۳۶۰) ل دەھى بىكار ئىنانى بەردەوام سەرئ دەريزى ئەوى شىنكرى دى بەرىخۇ دەتە باكورى. ئانكو دى باكورى بۇ مە دەستنىشان كەت. ب چار پىتان نەخشەكرىيە نىشانە بۇ چار لا.

پىتا N نىشانەبو باكور، پىتا S نىشانە بۇ باشوور، پىتا E نىشانە بۇ رۇژھەلات نىشانە W نىشانە رۇژئافايە.

وھ ل ناقيبەراقان چار لايان چار نمرىت دى يىت ھەين نىشانەنە بۇ باكورى رۇژھەلات و رۇژئافا و باشورى رۇژھەلات و رۇژئافا.

ل دەمى بىكار ئىنانا وئ دىقن ل جەھەكى راستىبىت، ژبەر ھەبوونا دوو جەمسەرئىت جىاواز دى كارى خۇيى زانستى كەت.

پروگرامی کومبونه کا دیدہ فانی بۆ ماوی پۆژەکی:

- ۱- بەرھەقبوونا دیدەفانا ب جلکین دیدەفانی ل دویف دەمی دیارگری.
- ۲- پێپیشانا تیمیت پشکدار و پراوەستان ل جھێ دیارگری.
- ۳- بجھئینا رێ و رەسمین بلندکرنا ئالای. ب سروودا ((ئەو رقیب)) بتنی کو پلێ ئێکی کو دوو ریزە دێ هێتە دووبارەکرنا دوجاران.
- ۴- سویندا دیدەفانی، هەلکرنا ئاگری و پشکینا پشکداران ژ لای چاقدیرێ کومبونیقە.
- ۵- پێشکیشکرنا چالاکی تیمیت پشکدار کو دقیت دیدەفانی بن.
- ۶- گۆتتا چەند وانەکی دیدەفانی ژ لای سەرکردیت دیدەفانیقە.
- ۷- ب بەلاقکرنا خەلاتا و ئینانە خار ئالای کومبوون دێ بدوماهی هیت.



گەشتا ب پێیان و ئارمانجیت وێ (الرحلة الخلوية)

ل دویف پروگرامی هاتیە دانان ل پێشی بۆ هەر خیفەتگەهەکی کو ژ پێنج پۆژان کیمتر نەبیت پیدفییە گەشتا ب پتییان بۆ بێتە بجھئینان داکو بۆ ماوەکی دیارگری دویر کەفن ژ کار و چالاکی ناف خیفەتگەهێ و وەرگرنا ھندەک ئازادی لدویف رینماییت دیدەفانی و ھەمی مفا و ئارمانجیت بۆ هاتیە دانان بێنە بجھئینان ژ لای دەستەکا ریفەبەریا خیفەتگەهێ و دیدەفانی پشکدار بووی کو بۆ هاتیە دانان. گەشتا ب پیتان گەلەک مفا یی ھەی بۆ دیدەفانان کو ئەقەنە:-

- ۱- بەیزبوونا برایەتی دخیانی ل نافبەرا دیدەفانا و خەلکی وی جھێ ئەوێ دچنی.
- ۲- شارەزا بوون ل شیوی ژیان و بارێ ئابوری و جفاکی یی دەقەری.
- ۳- چەوانیا ریکا گەشتی و خوشی و نەخوشیت وێ.
- ۴- دیتنا شینواریت کەفن ل وێ دەقەری.
- ۵- سەرەدانا وان پۆژان ئەوێت حکومەتی بجھئینان ل وێ دەقەری.

- ۶- بەرگريكرن ژ خوشى و نه خوشيان و هاريكاريا وى جهى ئه وئ گه شتى بۆ دكهن.
- ۷- بلندرنا هستا نه ته وايه تى يا ديدنه فانان ب ريزگرتن و سلاڤكرنا ئالاي ل دهمى دهركه تنى و زڤرينى بۆ خيڤه تگه هى.
- ۸- شاره زابوون ل بكار ئينانا قىبله نوومايى و بكار ئينانا نيشانا و فيتكىت ديدنه فانى پيدڤييه ماوى گه شتى و دويريا وئ ژ (۱۰) كم كيتر نه بيت ژ خيڤه تگه هى و بهر هه كرن و دياركرنا ئارمانجيت وئ:
- ۱- ئارمانجيت گه شتى: وهرگرتنا زانيارييت گشتى ل سهر وئ دهڤه رى.
- ۲- دياركرنا دويريا گه شتى و جهى دياركرى ب دانانا نيشانين ديدنه فاني ل سهر ريكي.
- ۳- سروشتى ريكي و ئا خا وئ يا چه وايه: هه بوونا سهر چاوييت ئافى هه كه هه بن يا بمه ترسيه يان نه و بكيتر ڤه خارنى تيت يان نه.
- ۴- دياركرنا دهمى دهركه تنى و ڤه گه ريانى ل دويڤ نه خشى ديدنه فاني ئه وئ ل وانيت ديدنه فاني هاتيه خاندن پيدڤييه ديدنه فان فان خالان بهر چاڤبكه ت ل دهمى بجه ئينانا گه شتا پييان:-
- ۱- وهرگرتنا فان ناما بۆ بجه ئينانى (ناما پيگيرى ب سويندو و ياساييت ديدنه فاني، ناما كاري بكوم و كاري ت ككه كه سي، ناما نفيسينا راپورتى لسهر گه شتى و مفايى وئ، ناما ديتنا گه نجينا بهرزه ل ريكي).
- ۲- برنا ههمى پيدڤييت خارن و نفستنى.
- ۳- بهر هه ڤكرنا قىبله نووما بۆ دروستكرنا نه خشى ريكي.
- هونه ريت ديدنه فاني:- گرى و گريدان و جوريت وئ
- ۱- گرى ب رامانا گريدانا وهريسى دگهل وهريسى ب شيوه كى ب ساناهى و شدياي.
- ۲- گريدان: ئانكو گريدانا دارى دگهل وهريسى بۆ دروستكرنا پيدڤييت ناف خيڤه تگه هى.
- ۱- گرى و جوريت وئ.**

گرى يا سنگى: تيته بكار ئينان بۆ گريدانا خيڤه تى و ده ستپيكه بۆ ههمى گريدانان

گرى يا سنگى - و ت د



گرى يا چار گوشه: بۆ دريژكرنا دور وهريسىت وهكى ئيك.

گرئ يا پيک گه هاندنى: بۇ پيک گه هاندنا دوو وهرىسىت جياواز ل قه بارهى.

گرئ يا پيک گه هاندنى - توصيل



گرئ يا نيچيرفانى: بۇ تيچيرا گيانه وهران.

گرئ يا نيچيرفان



گرئ يا رزگار كرنى: بۇ گه لهك كاريت پيدفى تيته بكارئينان

گرئ يا دارفانى: بۇ كومكرنا دارا و گريدانا وان ب شيوهكى شدياى

گرئ يا كورتكرنى: بۇ كورتكرنا وهرىسان ل دويشف پيدفى

گرئ يا كورتكرنى - تقصير



۲- گریدان و جوریت وئ:

گرئ يا ههشتى (ثمانية)

• گریدانا چارگوشه.

• گریدانا ئيک و دوو بر ب شيوى ژمارا ۸ ئينگليزى

• گریدانا گريکان

• گریدانا هه لگرئ ئالای



هونه ريت ديدنه فاني پيکهاتينه ژ دروستكرنا ههر كارهكى دهستى ب دار و وهرىسان (اعمال الرياده) بو

پيدفىيت ناف خيفه تگه هئ وهكى فان نمونان: (دروستكرنا پرهكى، تهفر، هه لگرئ ئالای، هه لگرئ

پيلاقان، هه لگرئ چانتان، ميژانان خارنى، پهرتوكخانه، هه لگرئ جلكان).



(پښتو ژبې د رسمي بلندګرنا نالای)

نیک ژ کارېت ګه له ګرنگ پښتو ماموستایې پوره ودرې ودرې ل قوتابخانې بجهینانې بلندګرنا و نینا خارا نالای نیشتمانییه. ژبلی هندې ګو پشکه ګ ژ چالاکیېت ودرې ودرې و دیدېفانی نه رکه ګ نیشتمانی پوره ودرې ګو حه فتنې جارې تېته بجهینان ل هه مې قوتابخانه و باخچېت ساقا ژې نابیت ژې پښتو به هر بېن. پښتو ل ناستې فان قوناغان پښتو رسمه ګې نه نجامېدن ګو بګونجېت دګل فان قوناغان د اګو هر ل ژې بچوکاتې قوناغان نیشتمانی و نالای ل دهف پښتو بېت. بې بجهینانې قوناغان پښتو پښتو مېرګ و پښتو و بهر هه قوناغان پښتو بې شپږ خاری بښتو بچیت ګو ل کونفرانس و کومبونیت ودرې بریار ل سهر هاتیه دان:

۱- پښتو:

ا- نالای نیشتمانی یان نالای دیدېفانی یان نالای و دروشمېت هر دامودېزګه هه ګا فېرمې ګو وولات یان رېکخراو هه ګا جیهانی چ مې دې بیت یان له شکرې بیت کارې تېته ګرنا. ب- هه لګرې نالای پښتو ژ چار مې تران ګورتر نه بیت و ژ شېش مې تران زیده تر نه بیت، ل سهر بڼګه هه ګې چکلاندې بیت و مې ترسې ل سهر قوتابیان نه بیت. ج- بجهینان خېچکېشان و نه خشه ګرنا بې جهې راوېستنا وان دیدېفانان نه وېت پښتو رېورسما ن بجه دینن. ۲- بهر هه قوناغان:

ا- راهینان سې دیدېفانان یان زیده تر ل سهر چه وانی رېفاچوونې و راوېستنا و سلا فکرنې و بلندګرنا و نینا خارا نالای.

ب- بهر هه فکرنې ګل و بهر ګیت دیدېفانی پښتو و قوناغان نه و نالای بلند دګن نانکو پهنه ورون و ګراسې و ستوپېچ و هګې نیک بن.

۳- مېرګیت بلندګرنا و نینا خارا نالای.

۱- ل پښتو شېمې دهسټېکا دهوامې دې نیت بلندګرنا و دوماهیا دهوامې هیډې دې هیته خاری بهلې بلندګرنا ب له زه ګا ګونجای دې هیته بلندګرنا.

۲- پښتو هه مې قوتابی و ماموستا و کار مې ندین قوتابخانې بهر هه فېن ل ګورېپانا بلندګرنا نالای ل ده مې خو دګل هه لګرېت نالای بچلکیت دیدېفانی پښتو تمام.

۳- نینا خاریا نالای بتنې نه و ګوما رېورسما بجهینان دګل ماموستایې ودرې ب فیتکه ګا ګو هلیبوی ژ لایې هه مې قوتابیان نه تېته بجهینان ل دوماهیا دهوامې. بې شپږ خاری:-

۱- پښتو بانګه وازا نینا خاری/ هر سې دیدېفان بې لایې هه لګرې نالای بهر هه پښتو دې چن. دیدېفانی نیفه ګې پښتو ګا فې دې چیت پښتو و دې سلا فکته ته نالای و نالای نینیته خار بهلې

هیدی هیدی نهك ب لهز دگهل تمام هاتنا خاری دیدهفانی لای راستی دئ هاریکارییا وی کهت بؤ پیچانا ئالای ب مهرجهکی لایهئ سور بهردوام ژ سهرقهبيت ههتا تمامبوونا ری و رهسمان ماموستا دئ فیتکی لیدمت بؤ ناگادار کرنا هه می قوتابیان.

۴- راوهستانا قوتابیت هه می پۆلان ب شیوی لاکیشهکا فهگری دئ راوهستن و هه لگری ئالای دئ ل نیفهکا گورهبانی هیته دانان.

۵- هژمارا نهجامدهریت ری و رهسمی ژ ۳ دیدهفانا کیتر نهبيت و ژ ۹ دیدهفانا زیدهتر نهبيت ل دویف گونجانا گورهبانی.

۶- و دیریا نیشانا ئیکی ژ هه لگری ئالای نافهر (۳-۶م) بیت و نیشانا دووی ژ ئیک مهتر کیتر نهبيت ژ هه لگری ئالای.

۴- پینگاف و بانگهوازیت بلندکر و نینانا خاری یا ئالای:

۱- ماموستایی پهرودا وهرزی و ریقه بهر لسهر ئیک خیج بهرام بهر هه لگری ئالای دئ راوهستن ئیک لای راستی وی دی لای چه پی.

۲- ماموستایی پهرودا وهرزی چهند جار هکان بانگهوازا (نامادهبوونی) دئ دته هه می قوتابیان و بهر هقبوویان دا کو لقینی و ناخفتن نهمین و لباری (بیئنه دانیدا بن).

۳- ماموستایی پهرودا وهرزی چهند جار هکان (پهیت بوون و ین بیئنه دانی) دئ دت هه می قوتابیان و هه لگری دئ بجهینی.

۴- بانگهوازا دوماهی ماموستا ب دهنگه کی بلندبو کوما بلندکرنا ئالای دئ دت بقی رهنگی:

(کوما بلندکرنا ئالای. بؤ بلندکرنا ئالای کوردستانی بؤ پیشی ۵.....رن)

۵- ههرسی دیدهفان پشتی بانگهوازی دئ ب ریقه چن ههتا نیشانا دووی دئ پیقه راوهستن. دیدهفانی نیفهکی دئ پینگافه کی چیه پیشی هه لگری ئالای.

۶- بلندکهری ئالای دئ وهریسی (بهنکی) فهکته و ئالای ماحیکهت ب مهرجهکی بیته دیتن ژ لای هه می قوتابیانه و دئ دانیه سهر ملی راستی و کریارا بلندکرنی دهستیپکهت.

۷- ئالا لسهر ملی نیف پینگافی بلندبیت ماموستایی پهرودا وهرزی دئ بانگهوازی دت و دئ بیژیت (دگهل سروودا ئه ی رهقیب سلاف.....کهت).

هه می قوتابی سروودا ئه ی رهقیب دئ بیژن. ئه ویت ستوپيجا دیدهفانی ل بهر بیت دقیت سلافا دیدهفانی وهرگرن ب سی تبلیت نیفهکی.

۸- پشتی تمام بلندکرنا ئالای. دیدهفانی نیفهکی دئ زقریته جهی خو ئه وژی دئ سلافکهت. ده می سروود تمامبوو ههرسی دیدهفان بؤ لای راستی یان چه پی دئ زقرن و دئ چن ههتا دگه هنه لای ماموستایی پهرودا وهرزی و سلافا دیدهفانی دئ بؤ کهن و بیژن (مه ئالا بلندکر) و ماموستا دئ سوپاسیا وان کهت و ئه وژی دئ فهگهرن.

ناف پۆلئىت خۇ. مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى دى ئاگەھدارىيا رېفەبەرىكەت كورپى و پەسم ب دوماھى
ھاتن دا كو ئو ۋى شىرەت و رېنمايىان بدەتە قوتابيان. پىشتى پەيىقا رېفەبەرى ھەمى قوتابى دى
قەگەرىنە ناف پۆلان ئىك ل دويىف ئىك ل دويىف پۆلان.

تېيىنى:

- ۱- دەمى بلندكرنا ئالايى كوردستانى پەنگى سور دى كەقەتە سەر قە.
- ۲- مامۇستايى وەرزشى دى ستوپچا قەھوائى كەتە ستويى خۇ.
- ۳- ستوپچا دىدەقنان بۇ ھەمى قوناغان شىنى توخە (نىلى).
- ۴- سروودا ئەى پەقىب بتنى كو پلا ئىكى كو دوو رېزە دوجاران دى ھىتە دووبارەكرن.
- ۵- ھەر قوتابخانەك ژ دەوامەكى زىدەتر بيت ل ھەمى دەوامان دى ھىتە بجهئىنان پۇژا شەمبى.
- ۶- پى و پەسمىن بلندكرنا ئالاي ئەركەكى فەرمىيە رېفەبەر و مامۇستايى پەرودەدا وەرزشى بەرپرسىارن
ژ بجهئىنانى.

وېنى بلندكرنا ئالاي



رېپيښان (المسير)

رېپيښان ئېكە ژ چالاكيت پەروەردا وەرزشى ھەرە گرنګترين چالاكيا ماموستايى وەرزشبىھ كو پېدښىھ پېتەك مەزن پى بهيتە دان و مەشقى ل سەر بكت ل گۆرەپانا قوتابخانې. ھەر ژ دەستپىكا سالى تيمان بەرھەڤكەت وەكى تەپا پىي- تەپا باسكت بۆلى- تەپا قولى بولى. تەپا دەستى بۆ پشكداريكرنى ل چالاكيت وەرزشى و ديدەقانى. دڤيت تىما رېپيښانا قوتابخانې بېتە بەرھەڤكرن و دڤيت وان قوتابخانان ھەلبزيريت (ل پولين سى و چار و پينچ) ل قوناغا سەرتايى و بەژن و بالا وان نيزىكى ئيك بيت. پېدښىھ پشتى دانانا قى تيمى بېنە مەشقدان بۆ ماوى چەند دەمژميرەكان ل ھەفتى (۲-۳) جارن.

بەرھەڤكرن و مەشكرنا قى تيمى دى بڤى شيوھى بيت :

بۆ جارا ئىكى دى قوتابىين ل گۆرەپانى ھينە بەرھەڤكرن ب سى ريزان ماموستايى وەرزشى دى سى قوتابيان دەرئخيت ھەر قوتابىھك ژ ريزەكى و قوتابيت دى دى راوہستن و بەرى خۆدەنى.



دەستپىكرنا راڤيښانى يان مەشكرنى

دەستپىكى ماموستايى وەرزشى ھندەك شيرەتان دتە قوتابيان و بەحسى گرنګى و مفايى رېپيښانى كەت پاشى دى بانگەوازا قوتابىي ئىكى كەت و دى بيزيتى جارا ئىكى پى چەپى بكاربينە دگەل دەستى راستى. ب ھژمارا (۱) و ھژمارا (۲) پى راستى و دەستى چەپى بكاربينە. بڤى شيوھى قوتابى دى دەست ب رېپيښانى كەن و دى ھژميرن (۱-۲-۳-۴) پاشى دى راوہستن. چەند جارەكان دى مەشقە پى ھيتە كرن ل سەر قى راڤيښانى ھەتا ئەو سى قوتابى بشين ب جوانى بچن پاشى دى ھيتە بجهئنان (تطبيقه) ل سەر قوتابيت دى و دى ھيتە دووبارەكرن. پاشى تمامبون و بەر چاڤكرنا رېپيښانى ھەمى قوتابى پىكڤە دى دەست ب رېپيښانى كەن و بۆ دانانا تىما رېپيښانى پېدښىھ ڤان خالان بەرچاڤ وەرگرن.

ا-ل دهمی راهینانی پیدقییه گهلهك مهشق بییه کرن ل سهر (بیئقهدهن - ووریابن) و لقینا دهست و پییان بیته بهرچاف وهرگرتن و خهلهتی بۆ تیئه دروستکرن.

ب-ل دهمی ریپیقانی پیدقییه دهستی قوتابیان ل ئاستی ملی بیت.

پ-دهستی وی ب شیوهکی راست بیت و تبلا بهرانی بۆ سهری بیت.

پ-تیبینیا مهودایی نافهرا قوتابیان بکته ل ریپیقانی.

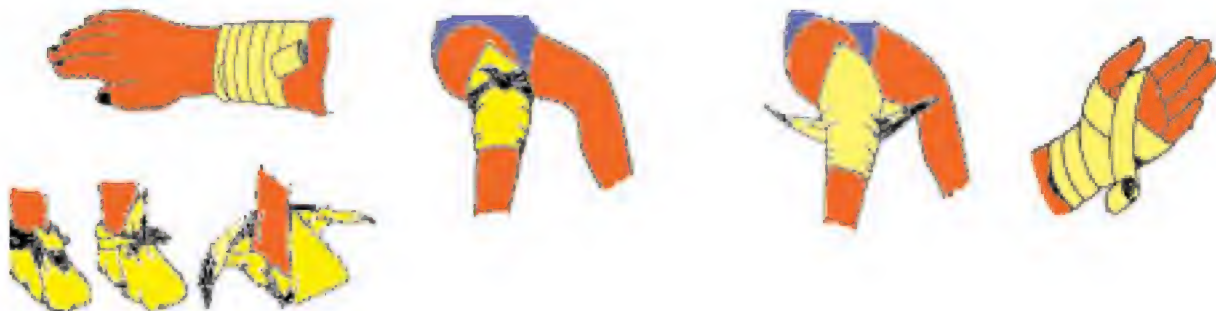
ج-پیئقیه چوکی قوتابیا یی راست بیت لدهمی ریپیقانی و نهچهمییت.

ح-پیدقییه جلکیت تایبهتی بۆ قی تیمی بیئه بهر ههفکر ب شیوهکی بالکیشبن.

خ-ئهف تیمه پیدقییه ههردهم یا بهر ههقبیت بۆ پشکداریکرنی ل ههمی بیردهورییت ئایینی و نیشتمانی ب تایبهتی فیسته فالیت وهرزشی ییت سالا نهییت قوتابخانان ههکه ئه نجامیت باش هه بوون ئهفه جهی سهر بلندی یه بۆ قوتابخانی و کارگیری و مامۆستاییت قوتابخانی ب گشتی و بۆ مامۆستایی پهرودرا وهرزشی و دیارییت تایبهت ژی بۆ تیئه تهرخانکرن.

ههوار هاتنا دهستیکی (الاسعافات الاولیه)

ههوار هاتنا دهستیکی ژوان توخمیت گرنگه کو دقیت دیدهفانی گهلهك شارهزایی لی هه بیت. بۆ ههفکاری و هاریکاری خه لکی. گهلهك ژی یا گرنگه بۆ بهلاقبوون هشیارییا ساخله میی و بهر ههفکرنا کادری یه دهك ل ناف تیمیت پزیشکی لدهمی پیدقی. کو بگونجیت دگهل هیقی و بوچونین سهر وهکاتیا مه ل حکومهتا ههریما کوردستانی بۆ بهر ههفکرنا مرؤفه کی شارهزا. ئهوا ههژی گوتنی یه هشیارییا ساخله میی ب شیوهکی گشتی رویدانهکا نوویه کو ئاستا وهلاتان پی تیئه پیقان.



وینی شیوازیت ب کارئینانا برینپیچی

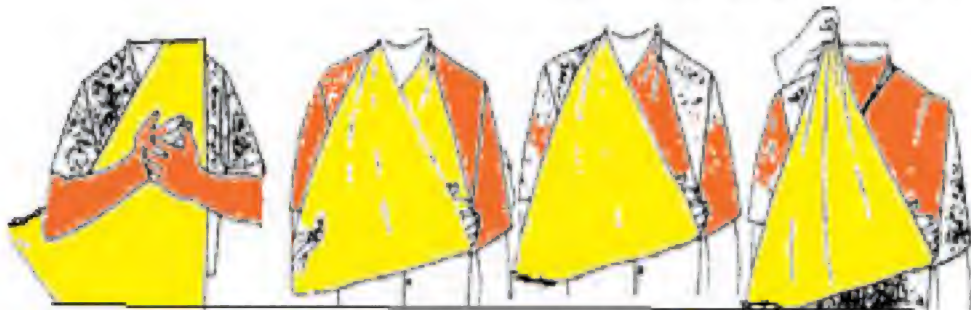
گرنگیا ههوار هاتنا دهستیکی:

۱- وهسا یا به لاقه خیفه تگه ها دیدهفانی ل سهقایهکی ئازاد دا دبیت. ئه و ژ ی پیدقی بپروگرام و چالاکییت تایبهتی ههیه. گه لهك جاران (دیدهفان) و رابه ران و تیشكه شیران) توشی رویدانه كا ژ نشكه کیفه دبن. وهکی برینداری و شكهستن و چهند جوړیت ژههربوونی، ژبه ر هندی گه لهك یا گرنگ و پیدقییه هه می دیدهفان و رابه ران شارهزایه كا باش هه بیت ل ههوارهاتنا دهستیکی بو سه رده ریکرنی ب شیوهکی گونجای ل ده می رویدانی بو پیشكه شکرنا هاریکاری بو لی قه ومیا.

۲- لیکفه کرنا دهرچوونا بو کارکرنی ل نه خوشخانا و بنگه هییت ساخله می و راهینان بو پیشه یا برینپیچی (مضمد) شارهزا کرنا دیدهفان و رابه را ب بنه مایین ههوارهاتنا دهستیکی دبیته ئه گه را زیده بوونا تیگه هشتنی و ده می مه زن بیت مفای ژ و هردگریت.

۳- کریارا ههوارهاتنا دهستیکی دبیته هوکاری خوشتقی کاری برینپیچی (مضمد) ل دهف دیدهفانان و رابه ران ئه وژی یا گرنگه ل ده می کوردستان گه لهك یا پیدقی بقی بیشه ی. ژبه ر کیما تیا (کادری د گورمه پانا نه خوشیاندا.

په یفا ههوارهاتن ژ که فندا ب راما نا (هاریکاری) تیته گوتن فلانی هاریکارییا فلانی کر. ئانکو دهستی هاریکاری بو درێژکر. هه واهاتنا دهستیکی ئه و هاریکارییه یا کو مروف پیشكه ش دکه ت بو مروقه کی لی قه ومی هه تا هاریکارییا پزیشکی فی را دگه هییت.



وینی شیوی بکارئینانا ستوپیچ ل ههوار هاتنا دهستیکی

(چه وانییا سه رده ریا دیدهفان و رابه ران ل ده می رویدانا ل ده می رویدانا پویدانی)

۱- دقیت ئارامیی بپاریزیت و هنگافتی (المصاب) راگریت ل ده می رویدانی دا و دقیت دیدهفان هشیاریبیت و مه ندهوش نه بیت و مفای ژوا نتشتا و هرگریت ئه و لی دهقه ری هه یین.

۲- قه گوهاسنا لیقه ومی بو جهی گونجای کو دویری بیت ل دهقه را دژوار هه که ساخله میا وی دهستبه ت.

۳- بزووترین دم داخازا پزیشکی بسپوری بکه ت.

۴- ئاگاداريا بېنقەدانا (استراحه) لېقەومى بېتە كرن: ئىشانا وى كېمكرن. قولپكىت جلكىت وى بېتە قەكرن. دا گقاشتەن نه كەقېتە سەر. بجهئىنانا قان رېنمايىان دېدەقان دشىت گەلەك مفای بگەهينىتە لېقەومى وەكى:

ا- ژيانا لېقەومى بپارىزىت.

ب- رېگرتن ل زيانىت لابه لا (مضاعفات) لېقومى كېمكرنا زيانا.

ت- كېمكرنا ئىشانا لېقەومى و بلندكرنا بارى دەر وونى.

هنگاقتنیت وهرزشی

هۆکاریت رویدانا هنگاقتنیت وهرزشی:

- ۱- هۆکارین دهرهکی (هۆکاریت گشتی)
 - خرابیا ئهره دئ یاریگهه و نه گونجانا وئ بۆ بجهئینانا یاریان.
 - ب کارنه ئینانا ئامیر و کهل و په لیت وهرزشی ب شیوهکی دروست
 - هه لبرارتن و ب کارئینانا پیللاقییت خراب و نه گونجای بۆ جوړئ وهرزشی.
 - خراییا بارئ دهروونی و په وشتا یاریزانی و دویربوون ژ گیانی وهرزشی کو دبیته ئه گهرئ بکارئینانا دژواریئ و تورهبوونا بئ مفا.
 - سه ریچیکرنا یاساییت وهرزشی، چونکی ئارمانج ژفان یاسایان پاراستنا یاریزانییه و دابینکرنا ئارامیییه، لادان ژفان یاسایان دبیته ئه گه را رویدانا هنگاقتنئ.
 - ب کارئینانا دهرمانیت ووزهبه خش (مقویات) کو دبیته ئه گهرئ وهستیانا ئه ندامیت نافدا بۆ زیده تر ژ توخیبی خو. کو وه دکهت هیژه کا زیده تر ژ شیانییت منسیولوجی و لهشی خو دهر بیخیت.
 - نه بوونا خوارنا گونجای جوړا و جوړ ب پژه کا گونجای.
 - گو هه نه دان ب ئه نجامیت پشکیننی و تاقیکرنیت پزیشکی، ژ بهر هندئ دقیت یاریزان ل دویف شیانا فسیولوجی و پزیشکی بۆ جوړئ وهرزشی هه لبرتیریت وه گه له ک جاران هنگاقتنئ یا رویدای ژ بهر کو یاریزان بۆ وی جوړئ وهرزشی ده ستنا ده ت.
- ۲- هۆکاریت تایبه ت ب یاریزانی هنگاقتی:
 - هه بوونا نرمی و خافیئ ل گه ه و زه فله کان.
 - ره گه زئ یاریزانی.
 - توشبوونا وی ب هنگاقتنا به ری هینگی
 - کیم سه ر بۆرییا یاریکه ری.
 - هه بوونا نه ریکی و خرابیئ دپشکیت له شیدا.
 - ژیی یاریزانی.
 - چه وانیا کار کرنئ دگه ل هنگاقتنئ ل ده می رویدانی:
 - چاره سه ریا ده ملده ست (فوری) بۆ هنگاقتنان.
 - بئنه دان - بهر ده وام نه بوون ل یارییی - نه لقاندا جهی هنگاقتی.
 - سار کرن - ب کارئینانا به فرو (جه و دکئ) سار.

• بكارئینانا لهفه نیت گریډانا ل سهر پشكا هنگافتی و جهگیر کرنا وی بگیچی.
• بلند کرنا پشكا هنگافتی.

• نیشادانا هنگافتنی بۆ پسپوړی تایبته ل بواری پزیشکی وهرزشی.
جوړیت هنگافتیت وهرزشی:
هنگافتنی وهرزشی تیته لیکه کړن بۆ:

۱- هنگافتنی ساده، کو برین و هنگافتنا زهفله کان فهدگریت.

۲- هینگافتنی دژوار وده کی شکهستن و هنگافتنا سهری.

هنگافتنی ناف یاریگه هی

هنگافتنی وهرزشی بیت بهربه لاف ل ناف قوتابخانی:

ماموستا بزانی هۆکاریت رویدانا هنگافتنی وده لی دئیت شارهزا ببیت ل چهوانیا دویر نیخستنا وی و کاربکهت بۆ دابین کرنا ساخ و سلامه تی بۆ قوتابیانی ل دهمی بجهئینانا چالاکیته لهشی و هه که هنگافتنی رویدا نه وی شیت بزانیته چییه؟ و بزوترین دهم ریکیته پیدقی وهرگریت و ههوار هاتنا دهستیکی بۆ نه انجامدهت و هه که پیدقی بوو قوتابی هنگافتی ب ریکیته دروست بگه هینیته جهی چاره سهر کرنی. کو نه وی وده کهت هنگافتنی وهرزشی نه هه ودهت و ریکی ل مه ل مه زنبوونی و نالوزی زیده بگرین. وه به لافترین هنگافتنی وهرزشی ل ناف قوتابخانی نه فیته خوارینه:

۱- ته نشت نیشانا دژوار (الم جانبی حاد) ل دهمی بجهئینانا چالاکیته لهشی:

ئهف ته نشت نیشانه کو رویددهت وده کی گورچ بوونا زهفله کایه. ل پشکا راستی لای سهری یی که مه ری ل دهمی هه ول و خه بات و خو وهستاندنا لهشی یا بهردهوام پهیدا دبیت. وده کی غاردان و یاری کرنا باسکت بولی و ته پا پی یان ههر یارییه کا دی وده کی وان. وه پتر نه و که سی توشی دبن کو ژنوی دهست بجهئینانا چالاکیته وهرزشی کری. یان نه ویته دوباره دهست بجهئینانا چالاکیته وهرزشی کری پشته هیلا بۆ ماوه کی دیار کری. نهفه ژی رویددهت ژ نهجامی چوونا خوینا پیدقی ریژه کا کیم. کو دبیته نه گهری نه گه هشتا نوکسجینی پیدقی بۆ زهفله کهیته بهر په رسیار ژ هه ناسه دانی (زهفله کهیته په نچک و زهفله کهیته نافبه را په راسیا). ژ بهر هندئ نهف گوهوړینا ژ نشکه کیفه ل بارئ بین فهدانی بو بارئ هه ول و خه باتی دبیته نه گهری زیده بوونا هژمارا هه ناسه دانی و کویریا هه ناسی. کو وده کهت سه نگه کی بیخیته سهر زهفله کهیته هه ناسه دانی و ژوری لی دکهت بۆ پهیدا کرنا ووزا پیدقی بهری گه هشتا خوینا پیدقی بۆ فان زهفله کان و ژ نهجامدا.

ئەف ئېشانه رویدەت ل قان زەقلەکان و دبیزنه قی کریاری (تیرنه بوون یان کیمیا تیربوونی ل قان زەقلەکان) کو وەلکەسی توشبووی دکەت هەست بئیشانه کا دژوار ژ تەنشتا خوۆ بکەت.

* چ پیدقییه بێته کرن؟

ئەو کاری پیدقی بێته کرن ل دەمی رویدانا قی ئیشانی ل تەنشتی. کیمکرنا خورتی و دژوارییه ژ لای کەسی ئەنجامدەر قە دگەل هەولدانئ بوۆ وەرگرتنا هەناسە کا کویر دا ئەو ئیشان نەمینیت. دگەل دەستپیکرنا راهینانان بخورتی و هیژەکا کیمتر ژ وئ ئەوا ل دەمی ئیشان تیدا رویددەت.

۲- وەرگەرەهان - وەرپیچان (اللتواء) پیکهاتییه ژ قەتیانا (درا ندنا) کیمەکی یان تمامیا گریکیت گەهان ب ئەگەرئ دەر بازبوونا لقینا گەهان زیدەتر ژ توخیبی دیارکریی سروشتی خوۆ (تشریحی) ئەقە زی ژ ئەگەرئ قەشکاندنا ژ نشکەکیقە و ل هەر دوو باراندا خوین درژیت. ئەف هنگاقتنە رویددەت ل گەهیت گوزەکا پیی (الکامل) ل ناقبەرا قوتابیاندا ل دەمی بجهئینانا بزاقیت هونەری ییت تەپا باسکت بولی و تەپا پیی و ئیکگافی و خوۆلاقیتنا بلند. ئەوژی ژ ئەنجامی بزاقا هاقیتتی و وەرپیچانی (یان وەرگەرەهان) ل گەهیت تەپا رویددەت ل یارییت تەپا دەستی و تەپا باسکت بولی و تەپا قولی بولی ب ئەگەرئ پیشوازیکرنا ژ نشکەکیقە یا تەپی ب ناقبەنکا دەستی و تەپا.



نیشانی وئ:

- هەبوونا ئیشانی دگەهانداب ئەگەرئ قەتاندا دەمار و گریکیت دوروبەرەان ئەف ئیشانه ب ریکا دەماریت هاندەر تیته قەگوهاستن بوۆ مەلبەندی ئیشانی ل میشی.
- وەرمتن ژ ئەنجامی کومبوونا خوینی ل جەهئ هنگاقتیدا.
- رویدانا خوین رشتنا ژناقدا.
- بلندبوونا پلا گەرماتیا گەهان.
- گووۆرسینا رەنگی پیستی.

* ئەوا پېندىقى بېتە كرن :

• ب كارئىنانا جەودكى (كماده) ئاڧا سار بۇ ماوى (۲۰-۳۰ خۆلەكان) ب باشى ناھىيە زانين ئىكسەر بەفرا ھویركرى داننە سەر د اكو قوتابى توشى سەرمايى نەبىت و ئارمانج ب كارئىنانا ئاڧا سار مېتتا ئاڧخوين و زىدەيانە، ب رىكا نزمبوونا فشارا خوينى ل سەر جھى گەھان دگەل كىمكرنا سوتنى (التهاب) ھەست بئىشانا تىكچوونا زەڧلەكايە.

• ب كارئىنانا داركىت گرېدانى و بلندكرنا گەھىن ھنگاڧتى بۇ سەرى بۇ كىمكرنا رىژا خوينى ل جھى ھنگاڧتى.

۲- قىككەفتن - سەلخىن :

پىكھاتىيە ژ خشتاندنى يان قىككەفتنا دربەكى ب رويى ژ دەرڧەيى لەشى كو دبىتە ئەگەرئ ھنگاڧتنا بەرگى دەرڧەيى زەڧلەكان و گرېكان. و سەلخىن رویدەت ب ئەگەرئ كەفتن يان قىككەفتنا قوتابىەكى ب قوتابىەكى دى يان ب ئامىرەكى يان ب ئاستەنگەكا سروشتى جىاوازييا دژواريا دربى بەركەفتى دبىتە ئەگەرئ دروستكرنا سەلخىنى ل رويى پىستى ھەتا دراندنەكا كوير و خوين ژى تىت و ھندەك جاران كارتىكرنا قى قىككەفتنى دگەھىتە پەيكەرئ كو ئەنداما (الجهاز الفطى) و سەلخىنى لەھستى دگەت. كارتىكرنا قى ھنگاڧتنى لسەر قوتابى رادوھستىت سەر جە و ھىزا قىككەفتنى و دشىاندانىنە پلە و دژواريا ھنگاڧتنى بېتە پىششېيكرن ھەتا چەند دەمژمىرەكان پىشتى رویدانى.



نیشانىت وئ:

-ئاستىبوون و وەرمتن ژ ئەنجامى كومبوون و مەھىنا خوينى ل وى جھى.

-ھەبوونا ئىشانى ل جھى ھنگاڧتى.

-رویدانا خوين رشتنا ژ ناڧدا ژ ئەنجامى قەتيانا رەھىت خوينى و قەتيان ل كرىاران.

-زڧرىنا خوينى كو دبىتە ئەگەرئ ھاتنا خوينى بۇ جھى و دەوروبەران.

-گوھورپىنا رەنگى پىستى سەرڧە و داپۆشيان.

- ژ دەستدانا لقینی بۆ دەمه کی بۆ قیککهفتنی ساده، و نه مانا شیانا لقینی ب تمامی ل قیککهفتنی دژوار،
ب نه گهری وی گفاشتنا که تیه سهر دهمارین ههستیار و لقینا دهماران.

* نهوا پیدقی بیته کرن

۱- هه که هاتو هنگافتن لکه هان بوو (گه هیت چوکی یان ملان)
- ب کارئینانا جه و دکی ئافا سار بۆ ماوی نیف دهژمیری. بو کونترولکرنا خوین رشتنی و خوینا کومبووی
ل ناف گه هان هه که هه بیت.

- ب کارئینانا دارکیت گریدانی ل دهرقهی گه هی.

- بیئقه دانه کا باش بۆ وی گه هی.

۲- هه که هنگافتن ل دهماری بیت (دهمارا زه قله کان یان زه قله کیت ههستی زه ندکی).

- بکارئینانا گهرمی گهرمی - بیئقه دانه کا تمام بۆ دهمارا هنگافتی.

- ب کارئینانا قه مالینی (مساج) ل سهر دهماری دا کو توشی سوینی نه بیت.

- پاراستنا دهماری ژ هنگافتنی و پاشه رۆژیدا ب کارئینانا ئامیری پاریزگاریکهر.

۳- هه که هنگافتن ل ههستیکی بوو (ل ههستیکی ديار رویدهت وهکی پی و مل و دهست).

- ب کارئینانا (حه و دکی گهرم) - بیئقه دانه کا تمام ههتا شینداریت خوین رشتنی بهرزه دبن.

۴- هه که هنگافتن ل زه قله کی بۆ (زه قله کیت رانی یان پشتی).

- ب کارئینانا (جه و دکی سار).

- ب کارئینانا دارکیت گریدانی (شداندن).

- بیئقه دانه کا تمام.

۴- خه لهان (خه لیان) (ژیک دهرکه تن) (الخلع)

پیکهاتییه ژ دهرکه تنان وان ههستیکی گه هان پیک دئینن بۆ دهرقهی توخمیی سروشتی یی دیاریکری
خۆ ب نه گهری هیزه کا دهره کی و دبیه دوو جوړ:

۱- خه لهان نه تمام (خلع جزئی)

۲- خه لهان تمام (خلع کلی)

خه لهان رویدهت لناقبه را یاریزانیت ته پا دهستی ب ژوری ل گه هیت نه نیشکی ژ دهستی دریزگری لدهمی
که تن خاری (که تنی) و ژیک دهرکه تنان تیلان دهمی پیشوازیکرنا ته پا نه چاقه ریکری ههر وهکی ل ته پا
باسکت بولی و فولی پولیدا. وه ژیک دهرکه تنان گه ها چوکی کو ب ژوری ل ناقبه را یاریزانیت ته پا پیدای
رویدهت ژ نه نجامی زیده قه کرنا پیی دریزگری. و بۆ یاریزانی جمناستیکی پشتی هاتنه خاری ل سهر
ئامیران یان دهمی هاتنا خاری ژ بلنداهییه کا ژور.



نیشانیٔ وی:

-نیشان ل جهی خه لھانی ب تایبھ تی ل دەمی لھینا ئەندامی هنگافتی.

-نەمانا لھینی ل ئەندامی هنگافتی.

-گوھۆرین و تیڭچونا شیوی وی ئەندامی ب بهر اور دگرن ل هەمان ئەندامی دی یی وەکی وی.

-وهرمتن ژ ئەنجامی خوین رشتنی و کومبوونا خوینی ب ئەگەرئ قەتیانا گریڤکت دەورو بهری گەھی

* چ پیتقییه بیته کرن؟

پیتقییه گەها خه لهای بیته جهگیر کرن دگهل دانانا بالیفکه کی دا کو ههردوو ههستییت گههی فیکنه کهفن و قه گوهاستنا که سی هنگافتی ب کیترین نیشان د اکو ههستییت ژیک دهر که تی بزقرنیه جهی خوژ لایئ که سانین بسپۆر و شارەزاقه.

۵- شکەستن:

پیکهاتییه ژ قەتیانا بهر دهوام یا ههستیکی ژ ئەنجامی فیکهتەنا دربه کی دژوار. شکەستن جاراهه ی دبیتە ئەگەر ژیک جودابوونا تمام یا پشکیت ههستیگان و دبیتە دوو جوړ:-

۱-شکەستنا ساده / پیکهاتییه ژ شکەستنا ههستی بی برینه کا دهره کی رویددهت یان هه بیت.

۲-شکەستنا ئالوز / ل فی جوړئ شکەستن ههستی ژ پیستی دهر دکه فیت دگهل پهیدا بوونا برینی وه مه ترسیا فی جوړئ شکەستن زیدە دبیت ژ ئەگەرئ خوین رشتنا هه فپیچ و رهنکه ههستی بهرف پیسبوونی ببهت بتوزو میکرو بیت ناف هه وای.

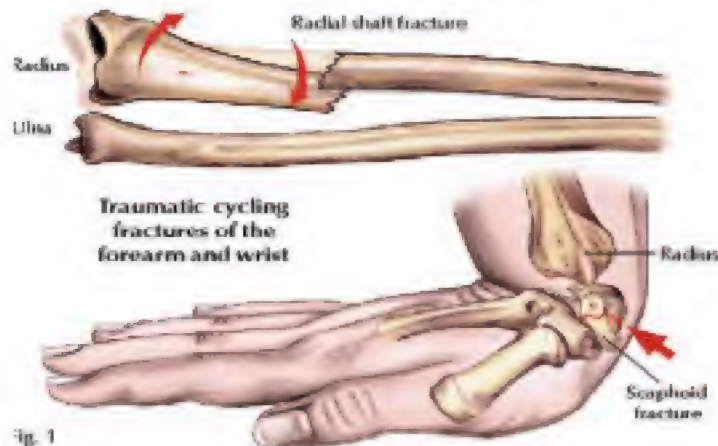


Fig. 1

نیشانیت وئ:

- ئیشانە کا گەلەك ل جەئ شەكەستنى ب تايبەتە ل دەمى لقينا ئەندامى شەكەستى.
- وەرمتنا جەئ شەكەستى كو ھىدى ھىدى پەيدا دبیت ژ ئەنجامى خوين رشتنا ژنافدا ل جەئ شەكەستى.
- گوھورپىن و تىكچوونا شىوئ ئەندامى شەكەستى ئانكو شىوھكى دى وەر دگريت ژ ئەنجامى نىزىكبوونا ھەستىيە شەكەستى ژ ئىك و دوو.
- گوھلىبوونا دەنگەكى نەسروشتى ل دەمى لقاندا ھەستىيان ل سەر ئىك و دوو.
- گوھورپىنا رەنگى پىستى بو رەنگ شىن ژ ئەنجامى كومبوونا خوينى ل دورىيە جەئ شەكەستى.

چ پىدقايە بىتە كرن؟

- نەھىلانا لقاندا ئەندامى شەكەستى.
- جەگىر كرن ئەندامى شەكەستى ب گىجا دەمى بو ھارىكارىيا جەئ شەكەستى پشتى زفراندا ھەستىيە شەكەستى بو وى يى دروست. ھەكە گىچ نەبوو دشىن ھەر تشتەكى دى يى رەق بكاربىنين بو جەگىر كرنى.
- نە ئىخستنا پىلاقى ھەكە شەكەستن ل پىي بوو. ژ بەر كو پى پتر جەگىر دبیت بەھبوونا پىلاقى.
- دەمى شەكەستنا ئالوز پىدقايە ئەو برىن بىتە داپوشىن ب پارچەكا پەرۆكى پاقر. و ل دەمى خوين رشتنى پىدقايە خوين رشتن بىتە راگرتن بكارئىنانا گرىكا گریدانى. و بىتە گریدان ل سەر وى پەرۆكى پاقر كرى.
- ھەوار ھاتنا دەستپىكى بو كەسى ھنگافتى بىتە كرن ژوى درىي قىكەتى كو نىشانىت وئ دىاردىن ب شىوئ زەربوونا سەر و چاقان. ساربوونا دەست و پىيا ل: نزم بوونا لىدانا دلى. ئەو ژى بدرىژ كرن ھنگافتى ل سەر پشتى و بەتەنەكى ب سەر دادەن داکو گەرم ببیت دگەل دانا ھندەك دەرمانى ئارامكەر.
- ۶- ھنگافتىن گەرم (ئەو ھنگافتىن ب گەرمى رویدەن)
- ب بلندبوونا پلا گەرمى كارتىكرن دئ ھەبیت ل سەر فرمانىت لەشى مروفى كو ئەوئى ترسەكا گەلەك يا ھەى ل سەر ساخلەميا لەشى مروقى. نىشانىت قى مەترسى ئەف ھنگافتە نە:
- أ- گورجبوونا گەرمى (التقلص الحراري) ئانكو ھەبوونا نەرىكى ل ھەستىارن چالاكىيت كارەبايى بىت زەفلەكان بئەگەرى گورجبوونا زەفلەكا خافنەبوونا وان. ئەفە ژى دزقرىتەفە بوژ دەستدانا رىژەكا گەلەك ژ خویا سوديوم و پوتاسيوم. ب ئەگەرى خۆھدانەكا گەلەك ل ھەوايەكى گەرمدا ئەوا پىدقايە بىتە كرن ل دەمى رویدانا قى گورجبوونى. درىژ كرن زەفلەكا تىكچوو و پىدانا خارنىت روون (شلەمەنى) و خارنىت باش و ھەفسەنگ.

ب- ژ ھۆشچوونا گەرمی (اغماء حراری) ئانکو نەمانا ھێزێ ل کو ئەندامی زقپین و کونترولکرنا گەرمی بۆ رویبویوونا پلا گەرماتیا لەشی ژ ئەنجامی ھەولدان و خەباتا لەشی ل سەفایەکی گەرمدا و ژ نیشانیت وئ بلندبوونا لیدانیت دلی و کیمبوونا ریژا خوھی، دگەل رویدانا وەستیانه کا گەلەك ھەستەرن ب سەر ئیشیی. ئەوا پیدقی بێتەگرن دقئ باریدا. دەستبەردان ژ ئەنجامدانا چالاکییت وەرزی و ڤەگوھاستنا نەساخی بۆ جەھەکی سیبەر و ئارام و ھین. دگەل سارکرنا لەشی ب ریکا ڤەخارنیت تەزیاتیا و تەرکرنا وی و دابینکرنا کریارا ھەوا گوھورپینی ل جھێ بێنڤەدانا نەساخی. ھەكە ھاتو ئەف نیشانە بەردەوامبوون و نەچوون دقئ نەساخی ڤەگوھیزنە نیژیکترین بنگەھی پزیشکی (بنگەھی ساخلەمی).

ت- لیدانا گەمی (الضربة الحرارية): ئەف جوړە ھنگافتنە رویدەت ھەكە ھاتو ئەو كەسی توشی ژ ھۆشچوونا گەرمی بووی نەھاتە چارەسەرکرن. ل ڤیرئ ئەف جوړە ھنگافتنە پیدقی ب چاڤدیری و چارەسەریا نوژدارییە. ژ بەر ھندئ ل ڤی باریدا کریارا چارەسەری پیدقییە لەوما دقئ نەساخ بێتە ڤەگوھاستن بۆ نیژیکترین بنگەھی ساخلەمی. نیشانیت وئ. بلندبوونا پلا گەرمی و بلندبوونا لیدانیت دلی، تیکچوونا ھەستا بینیی و نزمبوونا فشارا خوینی و تیکچوونا ھەڤسەنگیی ل دەف كەسی ھنگافتی.

خوارنا وەرزشقانان

خوارنا مروڤی یا بوویە ئیك ژ کاریت گرنگ کو ھەمی وەلات ب چاڤەکی گرنگ بەرڤخۆ ددەنی بیخەمەت دروستکرنا نەوہیەکی لەش بەیز و خودان لەشی و ھزر و بیریت دروست و خودان شیانییت بلندیی بەرھەمئینانی و زانستا خارنی ئەو زانستە کو پەيوەندی ل نافبەرا خارنی و فرمانیت مروڤی شروڤەدکەت. ژ وانا خارنا خوارکی و دەرکەتە ووزی و کریاریت دروست وەرارکرنی بەری نیژیکی (۱۰۰) سالان ھاتە زاینی کو پروتین و کاربوھیدرات و چەوری سەرچاویت سەرکینە کو ووزی دناڤ لەشیدا پیک دئین. و ل دوماھیا سەدا بوندیدا زانا گەھشتنە وئ چەندی کو لەشی پیدقی ب شکەکا خوئ یا کانزایا یا ھەد خارنیدا. پاشی گەھشتنە گرنگیا ھەبوونا فیتامینا ب ریکا تاقیکرنا ل سەر گیانە وەران و دیتنا ھژمارەکا گوھورپینان و پاشی سالا (۱۹۳۰) ب ریکا پێشەسازی ھاتنە بەرھەڤکرن.

گرنگیدان ب خارنا راست بەرپر سیارەتیا ھەمی وەرزشقانان و راھینەرایە پیدقییە خارنا خواراکیت ھەڤسەنگ و زانینا بەھیی گەرماتی بۆ خو دوبرئێخستنێ ژ زیدە و کیمکرنی کو ل ھەردوو باراندا دبیتە ئەگەرئ نەساخیا خارنی کو پیدقییە خوژئ دوبر بێخیت ب تاییبەتی ل دەمی بەرھەڤکرنا لەشی (اعداد بدنی).

جوړیت خوړنې

۱- کاربوهایدرات: Carbohydrates

ناوړیتا نښانداین پیکدهین ژ کاربون و هیدروجنی و ئوکسجینی و نشا و شهکرا څه دگریت ب شیوه کی گشتی و تیته لیکه کرن ل سهر دانه ویله و زمره ووات و فیقی و لهشی دشیته خاړنیت کاربوهایدراتی بله ز ب ئوکسینیت ووزی ژ دهر بیخیت کو لهشی پیدقی بیا هه ی. بؤ بجهئینانا چالاکییت زیندی. دوو جوړیت کاربوهایدراتا ییت ههین. کاربوهایدراتیته ساده. کاربوهایدراتیته ئالوز. کاربوهایدراتیته ساده نهو مادیته شه کرینه کو پیکدهین ژ ئیکگرتنا هژماره کا کیم ژ تاکه شه کری وهکی: کلوکوز - څره کتوز - کالاکتوز - ماتوز وه چهند جوړیت دی.

کو نه څه ب ساناهی تینه هه رسکرن و خوین ئیکسهر وان دمیژیت ب ریکا ریڅیکان. به لی کاربوهایدراتیته ئالوز نهو مادیته شه کرینه کو پیکدهین ژ پیکه گریدانا هژماره کا گه له ک ژ گرده شهکرا کو هیدی تینه هه رسکرن و بؤ ماوه کی دريژ ووزی ددهن و یه کا دروستکرنا فان کاربوهایدراتا کلوکوز و کلایکوجینه و پاشی سلولوز کو دیواری خانیت پرووه کان پیکدئینیت.

کلوکوز / هه می کاربوهایدرات پشی هه رسکرن وان میتنه وان تینه گوهورین بؤ کلوکوزی کو گرنکترین لسه رچاوی به رهه مئینانا ووزی دله شی مرو فیدا. وه میلاک (جگهر) گرنکترین جهه دله شیدا بؤ بجهئینانا کریاریت تایبه ت ب کلوکوزی څه، پشی فی هنده ک رهیت دی روله کی گرنک دبینن ژ فی کریاری. وهکی زه فله کان و رهیت گولچیسکا و (گورچیسکا) رهیت چه وری.

سهر چاویت کلوکوزی ل خوینی /

۱- سهر چاویت کاربوهایدراتا: ا- کاربوهایدرات خوراکی ب- کلایکوجینی

ج- کریارا بهروفازی یا ترشی و ماسیک و پایروفیک

۲- سهر چاویت نه کاربوهایدراتا / ا- پروتین ب- چه وری

❖ کلوکوز چ لیته دناف خوینی و په هان / داکو لهشی پاریر گهری بکه ت ژ ناسته کی دیارگری ژ کلوکوزی دی هنده ک ریکیته جوړا و جوړ گریته بهر:-

ا- ئوکساندنا کلوکوزی بؤ دهر کرنا ووزی.

ب- داگرتنا کلوکوزی ب شیوی خو (کلایکوجینی)

ت- گوهورینا وی بؤ چهند شیوه کیته دی.

نه ف هه می بکارئینانه و کریاره کا کاردکهن بؤ کونترولکرن و ریڅخستنا ناستی کلوکوزی دناف خوینی دا و پاراستنی ژ دکه ن ل ناستی سروشتی (۶۰ - ۱۱ ملکم بؤ ههر ۱۰۰ مل ژ خوینی. وه فرمانا سهره کی یا کلوکوزی دابینکرنا پیدقیته له شی ژ ووزی. به لی داگرتنا کلوکوزی ب ریکا دوو کریاران دبیت. کو تیته گوهورین بؤ کلایکوجینی یان چه وری کریارا گوهورینا کلوکوزی بؤ کلایکوجینی ل هیلاکی یان زه فله کان دبیت.

وہ تیدا تیتہ داگرتن. فرہیا میلاکی و زہقلہکان بۆ داگرتنا کلایکوجینی یا بچویکە لەوما دئ بینی ئەوا داگرتی ب لەز تمامدبیت. بەلئ کریارا گوھۆرینا کلوکوزئ بۆ چەورییا پشتی دابینکرن چەنداتییا ووزا پیدقی بۆ لەشی رویددەت و پاشی داگرتنا کیمەکی ژ کلوکوزئ بشیوئ کلایکوجینی و یا زیدە دبیتە چەوری.

ئەو هورمونیت کونترولا کاریت کلوکوزئ دکەن/ ھندەک ژ هورموناتا کارتیکرنا ئیکسەر یان نە ئیکسەر یا ھە ل سەر کلوکوزی و ریکخستنا ئاستئ وئ ل ناف خوینئ ل دویف پیدقی لەشی وتیتە پیکفە کرن بۆ دوو جۆران:

۱- ئەو هورمونیت کو ئاستئ کلوکوزئ کیمدکەن ل ناف خوینئ/ ئەوژی ئیک هورمونه کو ئەنسولینە کو رشتنا پەنکریاس دروست دبیت.

۲- ئەو هورمونین کو ئاستئ شەکرئ بلند دکەن ل ناف خوینئ/ هورمونا کلوکاگون و ھندەک هورمونیت دی ییت لاوەکی.

❖ چەوا ووزە تیتە بەرھەمئیان ل کلوکوزئ/ کلوکوز یا پشکدارە ل ھەمی سیستەمین کاردکەن بۆ بەرھەمئیاننا ووزە، فیجا ووزا ھەوایی یان نە ھەوائی بیت. ریژا ووزا دەرکەتی ب ریکا ھەوای گەلەک زیدەترە ژ ریکا نە ھەوایی. چونکی ئیک گەردا کلوکوزئ (۲۸) گەردین (ATP) ددەت بەلئ ھەر ئەو گەردا کلوکوزئ دوو گەردیت (ATP) ددەت بریکا نە ھەوایی.

۲- پروتین / Proteins

ھەمی خانیت زیندی پروتینا تیدا کو ب یەکا دروستکرنانا خانیتە دانان. وەکی خانیت پیستی و ھەستی و زەقلەکان. کو خۆراک ماددئ ب مفایە بۆ ئافا کرنا لەشی و پاراستن لەشی مروقی، ھەمی ئەنزیم و ھندەک ژ هورمونان ژ پروتینی پیکھاتینە. یەکین سەرەکیین پیکھینەرین پروتینی دبیزنئ ترشیت ئەمینى کو ژ پیکھاتیت وان جیاوازن ل چەوانیا دارشتن و قەبارە دا. ئەم دشیپ پروتینی ژ دوو سەرچەوان وەرگرین ئەو ژى گیانەوهرى و پرووہکی. پروتین کاردکەن بۆ دروستکرنانا خانیت نوی و دووبارە دروستکرنانا رەھین تیکچوو، دروستکرنانا ئەنزیم و هورمونان، دروستکرنانا ماددئ بەرگریکەر کو بەرگریی ددەتە لەشی مروقی و فرمانا دوماھیی ژى بەرھەمئیاننا ووزیە ل دەمی تمامبوونا کاربوهیدرات و چەوریان. وە پیدقی لەشی بۆ پروتینان دگەھیتە نیزیکی ۱ گم/کگ ژ کیشا لەشی.

بەروفاژى بیروبوچوونا ھندەک رەینەرەن و وەرزشفانان ریژا پروتینی زیدەنابیت بزیدەبوونا هیژا مەشق ل ھەمی یاریت وەرزشی.

۳- چەۋرى / Fast

دلەشىدا ھەيەب شىۋى ترشەلوكا چەۋرىيا سىيانى و بەزى فسفورى و كولستورول، ۋە ترشەلوكا چەۋرىيا سىيانى دناڧ خانىت چەۋرىياندا داگرتىنە و دەھمى پىشكىت لەشىدا و دناڧ زەڧلەكاندا. بىكارتىت بۇ بەرھەمئىنانا ۋوزى ب رىكا ھەۋايى سەڧاى دىتە گلىستورول و ترشەلوكا چەۋرى ۋەكى (ترشى سىيارىك ئەۋك و پالىك) ۋ ئەۋا دوماھىي دىسوزىت و ۋوزەكا مەزن بەرھەمدىنىت و ترشەلوكا چەۋرىيا يان تىرن يان نە تىرن ل دوىڧ ھەبوون و نەبوونا گەردا ھايدىروچىنى.

خارنا ترشەلوكىت تىر دىتە ئەگەرى زىدەبوونا رىزا كولىستورولى دخوينىدا. لەشى پىدڧىيا ب چەۋرىي ماددان ھەي بۇ كۆمىرنا فىتامىنا ۋە گەۋھاستىنا وان ھەروەسان بۇ بەرھەمئىنانا ۋ ھورمونان و ھىلان و راگرتنا پىستى ب ساخى و جوداكرنا ژىنگەھا ناپ لەشى ژ ژىنگەھا زىدە دەرڧەي لەشى زىدە ئەۋ ۋوزا كو چەۋرىا دابىن دكەن زىدەترە ژ ۋوزا كاربوھىدراى و پىرۇتىنان. چەۋرىيىت تىمى ل ناپ گۈشتى پەزى و بەرھەمىت ۋى شىر و روىن و گۈيزاھندى و خورمە دا يىت ھەين چەۋرىيىت نە تىر روونى گەنموكا و زەيتون و پەمبى و گۈشتى ماسىدا يىت ھەين و لەشى پىتڧىا ب ھەردو و جۇرىت چەۋرىان ھەي.

فرمانىت چەۋرىيان /

۱- بەرھەمئىنانا ۋوزى (۱) گم ل چووييا (۹) كالورىت گەرمىي بەرھەمدىنىت كو گەلەك زىدەترە ژوورا بەرھەمئىناى ژ كاربوھىدراى و پىرۇتىنان (كو ھەر ئىك ۴ كالورىە).

۲- كاردكەت بۇ ھەلاندن و مىتتا ھندەك ژ فىتامىنىت گىرنگ ل روىڧىكان و بىي ۋى مىتن روناڧەت ۋەكى قىتامىن A, E, D, K.

۳- پاراستنا پلا گەرماتىا لەشى.

۴- پاراستنا لەشى ژ دربىت دەرەكى.

۵- راگرتنا ھندەك ژ ئەندامىت ژ ناپدا ل جەي خۇ ۋەكى گورچىسكان و روىڧىكان.

۴- فىتامىن Vitamins

پىكھاتىيە ژ خوراكى ماددىت ئەندامى زىدە خودان پىكھاتىت جۇرا و جۇرە كو ب رىژەكا كىم دناڧ خوارنا جۇرا و جۇرىت سىروشتى دا ھەيە و مروڧى پىدڧى ب رىژەكا كىم يا ھەي بەلى ب شىۋەكى رىك و پىك كو ھوكارى ھارىكارن بۇ رىكخستنا كرىارا زىندەگىا و دىنە ئەگەرى پاراستنا بارى ساخلىمىا لەشى و دابىنكرنا ۋەرارى، فىتامىن دەست دگىر ب سەر زۇر بەيە فرمانىت لەشى. ۋە زۇر بەيە فىتامىن مروف ب رىكا خوارنى بدەست خۇڧە دىنىت بىتنى فىتامىن K نەبىت كو لەشى مروڧى بخۇ دروست دكەت.

جورئ فیتامینان/ فیتامین تینه لیکه کرن ل سهر دوو کومان ئیکئ شیاننا حه لیانا (حه لهان) وئ ئلقیدا به لئ یا دی دناف ئاقیدا نا حه لیئت (حه لهیت) به لکو د چه واریاندا د حه لهیت، جیا وه زیه کا زورا گرنگا هه ی ل چه وانا بکارئینانا له شی بؤ فان هه ردوو کومان، وه له شی دشین خورز کارکه ت ریژا زیده یا فیتامینئ حه لهای دئاقیدا ب ریکا گورجیسکان له وما نه یا بترسه خارنا وئ ب ریژه کا گه له ک. به لئ فیتامینئ د چه وریاندا د حه لهیت له شی نه شیئت بقی ریکئ خو ژئ رزگارکه ت به لکو دمیلاییدا کومدبیت دبیته جهئ مه ترسیئ بؤ مروقی. له وما پیدقییه هشیاربین ژ بکارئینانا وئ.

ا- فیتامینئ حه لهای دئاقیدا/ کوما فیتامینئ (B12) ، B6 ، B2 ، B1 و نیاسین و ترشی فولیک و فیتامین C فه دگریت.

ب- فیتامینئ حه لهای د چه وریاندا/ فیتامین A ، D ، E ، K فه دگریت.

فیتامین ووزئ ناده رئیخن به لکو هوکارئت هاریکارن.

ه- توخمیت کانزایه Minerals

ماددئ ئەندامییه مروقی پیدقییا پی هه ی بؤ مه رهما وهرارکرنئ و به رده واما ژیانئ و ب توخمئ بنه پره ت

دئیه دانان بؤ ئافا کرنا ساخله میه کا باشی. زیده تر ژ (۲۴) توخمیت کانزایه یئت هه ین دله شی مروقیدا و ئەو توخم (کالسیوم ، فوسفور ، سودیوم ، پوتاسیوم ، مه گنیسیوم ، گوگرد ، کلور ، ئاسن)، پشکیت سهره کینه دله شیدا ژ فان کومه توخمان.

له وما دبیزئ توخمیت سهره کی، هنده ک توخمیت دی یئت هه ین کو له شی پیدقییا پی هه ی به لئ ب ریژه کا کیم کو ئەو یئت دی فه دگریت.

گرنگترین فرمانیت توخمیت کانزایان ئەفه نه :

- ۱- دروست کرنا په یکه رئ کو ئەنداما و ددانا و به یز کرنا وان وه کی: کالسیوم و فسفور و مه گنیسیوم.
- ۲- بجه ئینانا فرمانیت کیمیایی زینده گی وه کی: -ئاسن و مس ژ پیکئینانا هیموگلوبینی وه یود ژ دهر کرنا ریژتنا دهره قی (تیره کسینی) وه کوبالت ژ پیکئینانا فیتامین B12 و هنده ک ل توخمیت دی کو دچنه پیکئینانا ئەزیمان.

۳- بجه ئینانا فرمانیت فیزیائی- کیمیائی وه کی پاراستن ل سهر هه فسه نگیی و ژناقچوونا خانا و ریشالیت خوینی و پاراستن ته علمی (القاعديه) و ترشیئ دله شیدا و پاراستن پاله په ستویا خوینی.

۴- هاریکاریا له شی بؤ بکارئینانا برؤتینا وه کی مه گنیسیوم و سودیوم.

۵- ریکخستنا لیدانیت دلی و لفاندنا زه فله کان وه کی پوتاسیوم.

هندەکان باوەریا هەی کو خارنا فیتامینا و کانزایان چالاکیا لەشی زێدە دکەت بەلێ چ تشت نینە پشتگیریا ئەفیی بکەت. بتنی توخمی ئاسنی نەبیت ژ لایی ئافەرەتانه کو هاتیە سەلماندن کیم دبیت ل دەمی راهینانیت دژوار و بهیز هەروەسان دەمی زفرینا هەیفانه پیدفییە بێتە خوارن ژ رادی خۆ زێدەتر.

۶- ئاف Water

ژ تشتیت پیدفیی ژیانیه. ئەم دشیین بۆ ماوی چەند پۆژەکان بی ئاف بژین و نیژیکی ۷۰٪ لەشی مروقی ژ ئافی پیکدهیت و دەمی خانیت لەشیدا یا هەی و نافەندەکە بۆ هەمی کریاریت زیندی ل ناف خاناندا و کار دکەت ل سەر سڤککرا وان ژەهریت دروست دبن ژ ئەنجامی کارلیکە زیندەگیا و فەگواستنا وی بۆ هەمی پشکیت لەشی و هاریکاریا ریکخستنا پلا گەرماتیا لەشی مروقی دکەت ب ریکا کریارا خوهدانێ. وه پیدفیا ئافا پۆژانە نیژیکی (۲.۵) لتر تیتە خەملاندن.

ل دویف پلا گەرمی و سەقای. بەلێ ل دەمی بجهئینانا راهینانیت وەرزشی ئەف چەندا ئافی زێدە دبیت. ئاف ل گەلەك سەرچاویت دی بدەست دکەفیت وەکی شلەمەنیان و فیقی و وەرزهواتی و شیر و شەربەتیت فیقی.



خوارك ل پۆژیت بەریکانادا

چیدبیت خوارن ل بەری بەریکانا گیروکرفتا بۆ گەلەك وەرزشفانان دروستبکەت کو ئەفەژی گریدیای (یعمەد) بارێ دەروونی یی یاریکەری. چونکی هزرکرن ل یاریی و گۆمان ل برن و دۆراندنی. وه ل یاریکەری دکەت کو بارێ دەروونی فاژیلە بیت (تیکچووی بیت) و وهلی دکەت هندەك جاران گەلەك خوارنی بخوت فان دویر کەفیت ژ خوارنا ب شیوهکی تمام کو ل هەردوو باراندا دی ئەنجامیت خراب هەبن. لەوما پیدفییە ل دویف فان رینمایان بچین:

۱- خوارنا خوراکي دقیت ب ریژرهکا تمامبیت. کو وهلیبکته ههست ب برساتیی وی شیانیی نهکته ژ نهنجامی کیمخوارنی.

۲- دقیت جوړی خوارنی و ریژاوی بجورهکی بیت کو گهده و پشکاسهري ژ ریشیکا دقلابن ل دهمی بهریکانا، کاربوهدرات و پروتینی گهده بجه دهیلن ل ماوی (۳) دهمژمیړا. بهلی ماددیت چهوری پیدفی ب (۴-۵) دهمژمیړان ههیه. ل سهر فان بنه مایان پیدفییه خوارن پیچی بهریکانا ب (۳) دهمژمیړان بیته خوارن ههکه خوین دی بکریارا ههرسکرنی مریلبیت و دی بیته نهگهري کیمیا چالاکیا یاریکهری و نهگهري رویدانا قهرهشیانی و گیزبوونی ل دهمی یاری.

۳- دقیت نه و خوارن و شله مه نیت دهینه خوارن یهناتیا یاریکهری بشکی و وهلی نهکته ههست ب تیهناتیا و هسک بوونا دهفی بکته دگهل گرانی هه ناسه دانی.

۴- دقین وی خوارنی بخوت کو یاریکهر لیراهاتبیت وی خوشبیت و ل دهف یا پهرسه ند بیت.

۵- دورکته تن ژ خوارنیت گازی و سویر و وازئینان بکیمیفه پوژهکی بهری یاری.

۶- دورکته تن ژ خوارنیت گازی دروست دکهن وهکی باقله مه نیا.

۷- جه خته کرن لسه خوارنا کاربوهدراتا ژ بهر کو ههرسکرنا وان ب ساناهیه ب زورتریندهم دبیته ووزه.

۸- دویرکته تن ژ خوارنا شیرینایا ژ بهر هاریکاریا دهرکرنا هورمونا نه نسولینی دت و دبیته نهگهري نه مانا کلوکوزی دناف خوینیدا دگهل هستکرن ب وهستیانی.

۹- دهربارهی وان وهرزشفانان نهویت توشی ئیشانا گهده و ریشیکان. گهلهک جوړین خوراکي شل ییت ههین کو ب ساناهی د ئینه ههرسکرن. ههروهسان هندهک وهرزشی یا ههی وهکی / ماراسون کو یاریکهر پیدفی ب خوارنا شله مه نیان یا ههی د اکو هاریکاریا وی بکته د بهریکانیدا و ریژرهکا کیم یا کلوکوزی یا تیدا ههی (۳گم/ ۱۰۰ ملی لتر نواف.

خوراک پشته بهریکانی

دقیت کار بیته کرن بو زفراندنا وان کاربوهدراتیت داگرتی (مخزون) نه کو لهشی یی ژ دهستداین و ههمی مادیت خوراکي پشته بهریکانی بتایبه تی ل وهرزشین بهرگه گرتن (التحمل) ژ بهر هندی خوارنا دانهکی سهرهکی ب دهمژمیړهکی پشته یارییی گهلهک ژ مادیت خوراکي بو یاریکهران دزفریته قه کو ژ دهستداینه. ههکه یاریکهری نیاز هه بوو بو پشکداریا یاریهکا دی ل پوژا دیفدا دقیت وان کاربوهدراتا بخوت نهویت ب ساناهی بینه ههرسکرن.

کارتیکرنا جوړیت خوراکي ل سهر ناستي وهرزشقانان

کاربوهایدرات سهر چاوي سهره کييه يي ووزي ل دهمي خه باتيدا ووليکولینان يا ديارکري کو دهمي خوارنا چهوريان بو بهر هه مئینانا ووزي ل دهمي خه باتيدا شيانیت له شي يیت وهرزشقانان دهیته خوراکي ب ریژا (۵۰٪) هه ر چه ند داگرتي (مخزون) يي له شي يي زيده دبیت ژ کلايکوجيني کو کاربوهایدراتا فه دگريت دي بهر گه گرتنا وهرزشقانان دريژ تر بیت. ژ بهر هندئ پیدفييه ریژا کلايکوجينا داگرتي ل زهفله کا میلاکيدا زيده دبیت کو نه و ژي دبیزني بارکنا کلايکوجيني کود شیت بئیک ژ فان سي ريکان بدهستفه بينیت:-

۱- خوارنا کاربوهایدراتا ب زوري دگهل جوریت دي يیت خوراکي بؤ ماوي (۳-۴) پوزان دگهل دويرکته تن ژ راهینانیت وهرزشي.

۲- فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني ب ريکا نه انجامدانا راهینانیت وهرزشي. پاشي وهرزشقان هه ست ب خوارنا کاربوهایدراتا بؤ چه ند پوزه کان کو دبیت نه گهرئ زيده بوونا ریژا کلايکوجيني دزهفله کاندانا.

۳- ب کارئینانا هه ول و خه باته کا دژوار و بهیز بؤ فالاکرنا زهفله کان ژ کلايکوجيني پاشي وهرزشقان خوارنه کا زهنگين ب چه وري و پړوتيني بخوت بؤ ماوي (۳) پوزان پاشي (۳) پوزیت دي کاربوهایدراتا بخوت ب شیوه کي تایبته. وهرزشقان دقيت راهینانیت شدیای نه انجامدهت ل پوزیت خوارنا چه وريا. و چ کاری نه انجامدهت ل پوزیت خوارنا کاربوهایدراتا. نهف ريکا دوماهيی دهیته بکارئینان ل وان ياريیت پیدفي ب ساخله تیت بهر گه گرتني هه ين.

تقديم

- ١- الطب الرياض / د. عمار عبدالرحمن قبع ١٩٩٩ العرامر
- ٢- منتديات شباب نهضة / صنتدى الطب الرياض / الاصابات الرياضيه .
- ٣- منتديات بدنيه عرب / صنتدى الطب الرياض و التأهيل .
- ٤- التجارب العمليه فى تدريس التربيه الرياضيه تأليف / حامد البياتى .
- ٥- التطبيعه العلى فى التربيه الرياضيه تأليف / د. عباس احمد .
- السامرائى و د. قاسم حسن حسين
- ٦- طرقه التدريس فى التربيه الرياضيه (الجزء الأول) تأليف د. عباسى احمد السامرائى .
- ٧- التمارين البدنيه . تأليف: نورى احمد صالح .
- ٨- دروس فى الدفاع المدنى: اعداد مديريه الدفاع المدنى العامه
- ٩- الكشافه تأليف: عبدالعزيز طالب .
- ١٠- دليل القيلى لمادة التربيه الرياضيه د. عادل على حسن
- المملكه العربيه السعوديه

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.